




妊娠 分娩 百科全书

主编 黄晓峰

哈尔滨出版社



要想孕育出一个聪明健康的宝宝，为人父母者一定要掌握丰富全面的孕育的科学知识。包括孕前准备、孕妈妈心理生理变化、孕妈妈产前产后的保健护理、胎教育儿及婴幼儿常见病的防治等方面的知识。为了帮助即将成为爸爸妈妈的读者朋友们更好地了解科学孕育的知识，我们编写了《实用胎教优生必读全书》、《孕产40周完全指南》、《孕产期饮食健康指南》、《妊娠分娩育儿百科全书》四本书。

这四本书参考了国外成熟的孕育、胎教和婴幼儿护理的科学经验，全面系统地介绍了孕前的注意事项、受孕的健康知识、孕期的保健护理和分娩过程中的常见问题、产后的护理和保健，以及胎儿不同发育时期的生理特点和胎教方法、新生儿的营养需求和生理特点、婴幼儿的智能开发和新生儿常见病的防治。通过通俗易懂的文字、生动贴切的图片、准确翔实的数据，让即将成为爸爸妈妈的读者朋友们更加直观轻松地了解整个孕产期间和育儿过程的科学知识。

本套丛书实用性强，供准备孕育宝宝的年轻的爸爸妈妈们参考查阅，是每个准备迎接新生命的家庭不可或缺的科学指南和权威宝典。





目录

Contents

上篇 孕育一个健康宝宝

孕前准备

优生知识课堂

准父母心理巧过关















孕四月

孕五月

孕六月

孕七月

孕八月

孕九月

孕十月

孕妈妈怎么吃

孕期各月饮食要点

孕妈妈营养调理

孕妈妈日常保健呵护









中篇 迎接小天使的到来

分娩时刻

需要提前了解的分娩知识

分娩方式





产后护理

新妈妈身体护理

新妈妈的营养补充

新妈妈心理保健

产后保健操

下篇 养育聪明健康的宝宝

新生宝宝的护理

2—12 个月的宝宝

饮食营养

日常护理与早教

智能发育

健康护理










上篇

孕育一个健康宝宝



孕前准备



优生知识课堂

慎重地选择伴侣



选择合适的伴侣并不只是个人幸福。正确、科学地选择伴侣，关系到后代的发展，甚至对于整个民族的人口素质也有着十分重要的影响。所以，在选择伴侣的时候，既要考虑到自己的幸福，也要慎重地、科学地选择。以下是从优生学角度需要注意的几个方面：

1 是否有较广阔的选择范围

从优生学的角度出发，选择伴侣的时候应尽量扩大选择范围，可以跨越省市或是国籍。越是远的血缘关系，相同的致病等不良基因就会越少，这样出现后代遗传性疾病的概率也就越小，有利于优生，从而提高人口素质。

2 家族中是否有遗传性疾病史

父母中的任何一方患有遗传性疾病或带有遗传性疾病的基因，都有可能遗传到后代身上，而且很有可能会一直遗传下去。因此，在选择伴侣的时候，要注意对方是否患有遗传性疾病，或是否有携带遗传性疾病基因的可能。如果对方家族有遗传性疾病史，就应慎重地选择了。

3 是否是相同的 Rh 血型系统

血型系统是依据红细胞膜上同种异

型(或表型)抗原关系来分类的组合。而作为重要的血型系统之一的 Rh 血型系统,也是在选择伴侣时应该注意的。如果夫妻双方的 Rh 血型不合,即双方不是 Rh 阳性或阴性相配,所生出的宝宝可能会患上溶血病,会造成早产、流产、死胎、贫血、黄疸、心血衰竭或新生儿死亡等严重后果。即使宝宝顺利出生,也可能严重影响智力发育和身体运动能力的发育。所以,要想孕育出聪明健康的下一代,夫妻双方的 Rh 血型系统是否相同很重要,而这点也往往被人们所忽视。

以上是出于优生学的角度提供的选择伴侣时的参考。除此之外,在选择伴侣时最好还要注意对方的能力和智力方面等情况,力求将最好、最优秀的基因传给下一代。优生学认为,同样优秀的基因携带者结合,后代各方面也优秀的概率会很高。所以在选择伴侣时,可以选择在能力和智力上和自己互补的伴侣,可以注意一下对方的思考水平、逻辑能力、情商、观察能力等各方面,这样才能孕育出更优秀的后代,也为民族人口素质的提高贡献了自己的力量。

父母能遗传给宝宝的东西

"咱们的宝宝长得什么样呢? 像我还是像你?什么样的嘴巴?什么样的眼睛?"



究竟父母能将哪些东西遗传给宝宝呢?前面已介绍过,父亲的精子和母亲的卵子相结合形成了受精卵,它包含着来自父母双方的染色体,从而分化出了新的个体,即胎宝宝。因此,孩子身材的高矮、体形的胖瘦、眼睛的大小、肤色的深浅、耳朵与牙齿的美丑、鼻子的高低、毛发的密疏、智能的好坏、寿命的长短,以及红细胞数量、血型、血压、一些疾病和抵抗能力等都与父母的遗传有关。例如,父母的遗传基因里有"矮"的符号,宝宝以后往往会长得较矮;反之,子女的个子就比较高。

除了个子的高矮跟遗传因素有关外,体形也是由遗传决定的。有些人不管吃什么总是会胖——"喝凉水都长肉";而有的人则不管吃什么都长不胖。当然,诸如体形、身高、智能、寿命等一类的遗传,在遗传学中被人们称为多因子遗传,它们既受父母的遗传性状影响,又受环境因素的影响。所以,就出现了这样一种情况,即从小生活在较好的生活环境中的宝宝和经常进行体育锻炼的宝宝就比其他宝宝的个子高。

遗传咨询的必要性

遗传咨询又称遗传询问、遗传商谈、遗传指导。随着科学技术的发展和诊断技术的提高,平均每年增加 100 种新发现的遗传病,因此,遗传病是一种常见病、多发病。我国现有数千万名患有各种先天性疾病造成智力低下的遗传病患者,他们中有不少人终身残障,这给患者带来了无穷的痛



苦,也给家庭和社会带来了沉重的负担。

为什么要进行遗传咨询呢? 这是因为遗传咨询能够确定遗传病基因的携带者,并对其生育患病后代的概率进行预测,以便商谈出应采取的预防措施,减少遗传病患儿的出生,降低遗传病的发病率,从而达到优生的目的。

虽然现在生育出畸形儿的概率较小,但每一个家庭都有生畸形儿的危险,因此每个家庭都应事先了解生畸形儿的危险率,也就是所谓的遗传咨询。如果一对父母的平均年龄超过35岁,夫妻中一方有家庭遗传史或病史,或是有致畸药物接触史,或有三次以上自然流产史,夫妻双方就应当进行遗传咨询。这并不意味着夫妻双方不能要宝宝,而是通过向专家咨询,医生会收集到夫妻双方的病史资料,并结合体检资料,作出全面的分析与判断,帮助人们了解自身的身体状况,以便进行预测。随着技术的进步和人们观念的转变,在计划受孕前,夫妻俩都可进行遗传咨询。

夫妻一般可围绕以下几个方面进行



咨询:

❶ 家族史

主要包括夫妻双方的父母、祖父母、兄弟姐妹的健康状况,亲属死亡的原因、年龄,亲属中发生的出生缺陷史等,以此来帮助判断咨询者本人出现异常情况的可能性。

近亲结婚的夫妻所生的婴儿出现遗传缺陷的危险性会大大增加。如果是近亲结婚,应如实告诉医生。

人们通常把关心的焦点集中在孕妈妈身上,其实父亲的健康也很重要,只有父亲健康,精子才能健康。如果精子或卵子有严重缺陷,精卵将不能结合出生胚胎。如果只是轻微缺陷,则可能会形成一个不健康的胎宝宝。因此,遗传咨询的对

象应当包括夫妻双方。在许多情况下，染色体检查可以给人们提供一些帮助，能够预测出胎宝宝发生畸形的危险程度。别担心，这是一个简单无痛的检查方法。只要从口腔中刮取一些细胞，然后在显微镜下进行检查就可以了。

❷ 妊娠分娩史

包括妊娠情况、时间、流产、死产或围生期死亡史及有害物质接触史等。遗传学专家会将这些资料加以科学地综合分析，为将要怀孕的夫妻提出忠告或建议。



准父母心理巧过关

拒绝生育不利于身体健康

“丁克家庭”在现代逐渐增多，许多夫妻都表示希望过这种不被打扰的“二人世界”。但是拒绝生育对女性的健康有害，因此引起专家的担忧。

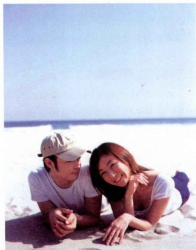
专家指出，如果女性一生中有一次完整的孕育过程，就会增加 10 年的免疫力。这种免疫力主要是针对多数妇科疾病的，如卵巢良性肿瘤、乳腺癌及卵巢癌、子宫内膜癌、子宫内膜异位症等，这些疾病都与生育状况有关，因为已生育的女性可以得到孕激素及时有效的保护。研究还发现，在妊娠期和哺乳期所产生的激素可以推迟更年期的到来，延缓衰老。

除此之外，年轻的夫妻还能从生育子女的辛苦中体会到长辈对自己的养育恩情，享受子女的亲情，使心理更加平衡与成熟。

丢掉不必要的担心

一些年轻女性十分担心怀孕后的情况，一是怕怀孕后影响自己原来的体形，二是怕难以忍受分娩时产生的疼痛，三是

怕自己没有经验，带不好宝宝。其实，这些顾虑都是没有必要的。毫无疑问，怀孕后，由于内分泌激素和生产过程的影响，体形会发生较大的变化，但这只是一种暂时现象，只要坚持锻炼，合理增加营养，就可以恢复产前的体形。事实证明，凡是在产前做孕妈妈体操，产后认真进行健美锻炼的年轻女性，身体的素质和体形都会很快地恢复原状。另外，分娩时所产生的疼痛也只是短暂的一阵，只要按照医生的要求并密切配合，就能减轻痛苦，顺利分娩。



妻子怀孕之后，由于生理发生变化，进而心理上也会发生变化，如烦躁不安、唠叨、爱发脾气、对感情要求过于苛刻或冷淡等。对于这些变化，丈夫应当理解和体谅，并采取各种方法使妻子心情愉快，顺利地度过孕期和产期。尤其要主动从事家务劳动，关心体贴妻子，这样既可减少妻子的疲劳，又可增加妻子的欢愉。除此之外，妻子对食物的要求也是千奇百怪，为此，丈夫要作好经常挑选、采购、更换食物的思想准备。

宝宝是夫妻爱情的结晶，是夫妻共同的生命延续，为了人类的不断繁衍，为了夫妻间诚挚的爱，妻子应当有信心去承担孕育、生育的重担。拥有强烈的责任感和坚定的信念，就能克服一切困难，迎接小宝宝的到来，从而体验到人类最美好的情感——母爱和父爱。

健康的受孕心理

大部分青年男女成立家庭后，都强烈地有一种要共同孕育一个宝宝来寄托他

们的希望的想法。抱有这种想法的夫妻，对受孕作好了积极的心理准备。夫妻双方能够顺利地将情感和理智合二为一，创造出最好的孕育条件，选择最佳受孕时机，施行最积极的胎教方法，为即将出世的宝宝作好一切准备。



但有些夫妻缺少正确的受孕心理，毫无准备就怀孕了，一切任其自然发展。对即将出生的宝宝来说，这是不负责任的，当然也就不能产生积极的影响。

由于学习、工作、生活等多方面因素的影响，有些青年夫妻暂时没有要宝宝的打算，但又没能有效地采取避孕措施，导致怀孕后又犹豫不决。这种矛盾的心理状态，如不及时纠正，必将会对胎宝宝产生消极的影响。

有的夫妻对怀孕抱有排斥心理，这种心理对胎宝宝身心的发育是十分不利的。此外，一些夫妻盼子心切，一心只想生男孩，从心理上排斥女孩；或者是婚姻破裂，想以宝宝来维系名存实亡的婚姻，填补心灵上的空虚等。诸如此类的受孕心理都是不健康的，对宝宝的心理和生理的健康只能起到消极的作用。

健康的受孕心理是胎教的重要组成部分，未来的爸爸妈妈应高度重视这一环节，应在充分的准备下，在极大的喜悦中，期待与自己血肉相连的新生命的降临。

正确的生育态度

对于怀孕，不同的夫妻抱有不同的态度。态度不同，对孕期的影响也是不一样的。

第一种态度是一切听之任之，顺其自然。怀孕本来就是自然的生理过程，既然结婚成家，有宝宝也是自然的，不必惊慌，不必恐惧，要保持平和的心态。

第二种是本来没有计划生养宝宝，但已经怀孕，虽然不情愿，又不愿做流产。这

种无奈的心理状态是错误的，既然已经有了宝宝，就要有积极的生育态度。

第三种是计划要宝宝，并如愿以偿。以乐观的心情迎接新生命的到来，子宫内的胎宝宝也会感觉到这种欢乐的气氛，从而生长发育得更好。但是也要想到妊娠本身会有很多未知的问题，如流产、胎宝宝发育异常等情况，所以要切忌大喜大悲。

生育宝宝应建立在稳固的家庭婚姻关系基础上。最根本的是，夫妻双方都愿意有一个小宝宝并愿意肩负起做父母的责任，以快乐、祥和的态度迎接新生命的到来，并努力创造必要的条件和融洽的家庭气氛。



预定一个健康宝宝

计划受孕



在不具备充足的经济条件时就怀孕，对即将出世的宝宝来说是不负责任的。

考虑到各方面的因素，包括未来家庭的建设，选择适当的时机妊娠和分娩是很有必要的，这就是计划生育。

首先，应明确是否要宝宝。如果有家庭遗传病史，如遗传性精神病、智力低下、高血压、躯体疾患、糖尿病等，或妻子患有慢性病如肾炎、心脏病、癫痫等，就需要向医

生请教，充分商讨，再决定要不要宝宝。

如果已经确定要宝宝，就要考虑夫妻双方的年龄、健康状况、工作状况及家庭的经济状况、学习的安排，甚至宝宝出生后的哺养和教育问题等，做到心中有数，选择天时、地利、人和的最佳阶段养育一个健康、聪明的宝宝。

避免孕育的缺陷

现在大多数夫妻只生一个宝宝，要想生一个健康的宝宝就要选择最佳时机受孕。为避免或减少有缺陷宝宝的出生，应注意以下几点：

❶ 创造良好的受孕环境

要为受孕创造一个良好的环境。例如天气、地点、双方情绪等，都应该是和谐、适宜的。但常会有一些迷信说法，如“虎年生虎子”、“羊年生人命苦”等，这些都是谬论，不要因为这种迷信之说而做人工流产。

❷ 避免女性直接接触放射线

从事放射性工作的女性，或刚进行过腹部透视，最好间隔 4 周后再妊娠。

❸ 避免高龄（35 岁以上）妊娠

原因在于 35 岁以上的女性生畸形儿的概率高。

❹ 男女中任何一方身体健康情况欠佳时避免受孕

如有病毒性肝炎、急性传染病、流感、风疹等应避免妊娠，因为这些疾病可能影响胚胎的发育及精子和卵子的质量。在女方患有肝、心、肾等慢性疾病，并影响到内脏功能时则应避免受孕，直到病情缓解，不再用药，身体正常时才能妊娠。

怀孕计划倒计时

为了让孕妈妈的身体以最佳的状态迎接新生命，这里帮您制订了一个一年期的受孕计划(见表 1)。只要按照时间表调整一下日程安排，受孕过程就可以开始了。

您也许会问：“怀孕之前需要做那么多事情吗？”其实每个家庭的情况各不相同，如果觉得一年的时间太漫长，也可以根据自己的实际情况进行适当地调整，按部就班，进入准备怀孕的阶段。

倒数时间	做什么	目　的
提前 1 年	开始记录体温变化	根据体温的变化周期，妻子可以更好地掌握自己的生理周期
提前 1 年	进行一次全面的身体检查	包括妇科检查、血常规、尿常规、肝功能、血压、口腔等；如果家里有宠物的，还要进行特殊病原体的检测(弓形虫、风疹、单纯疱疹病毒等)；艾滋病病毒的检测。如果发现患有某些妇科疾病，尤其是性传播疾病以及牙周疾病等，应该及时治疗
提前 11 个月	注射乙肝疫苗	预防乙肝。乙肝疫苗是按照“0、1、6”的程序注射的，即从第一针算起，在此后 1 个月时注射第二针，在 6 个月时注射第三针
提前 10 个月	改变不良生活习惯	戒掉烟、酒、咖啡和软饮料等对身体有刺激的东西，给自己制订一套锻炼身体的计划。多吃新鲜的水果和蔬菜，增加维生素、钙等微量元素的吸收，为受孕作好营养储备
提前 8 个月	注射风疹疫苗	如果在孕期感染了风疹病毒，很可能会导致胎宝宝畸形。所以这个环节不能省略。 医生建议风疹疫苗最迟应该在孕前 3 个月注射，这样才能保证怀孕的时候体内风疹疫苗病毒完全消失，不会对胎宝宝造成影响。为了保险起见，建议给自己留出充足的时间，提前 8 个月注射风疹疫苗，并在2 个月后确认体内是否有抗体产生

孕前的清洁卫生

人体在新陈代谢过程中会产生大量的化学物质，共计 500 余种，其中仅从呼吸道排出的就有 149 种，如二氧化碳、氨等。在门窗紧闭的 10 平方米的房间里让 3 个人看书，3 小时后检测发现，氨增加了 2 倍，二氧化碳增加了 3 倍。所以门窗紧闭的时间越长，室内二氧化碳浓度就越高。高浓度的二氧化碳会使人疲乏无力、头昏脑涨、胸闷、恶心，不能专心读书学习。

皮肤是人体的最大器官，通过皮肤排泄的废物多达 171 种。另外，经汗液蒸发的尿素、尿酸、皮脂腺、盐分的分泌物等都是通过皮肤散发到室内空气中的。英国科学家曾对室内尘埃进行了测定，发现人体脱落的细胞占其中成分的 90%。



即使是健康人，每天通过咳嗽、吐痰、打喷嚏等，也会排出 400 亿个病菌细胞等微生物，在空气中弥散造成污染。若是房间内有病人，有毒物质和排出的病原微生物会更多。

为避免这些污染，首先要注意个人卫生，要勤换洗衣服、洗澡、理发、晒被褥。其次，要经常扫地、拖地板，家具要用湿抹布擦洗，防止灰尘飞扬。床下也要经常清扫，不要堆积杂物。

另一个可行的方法是要经常敞开门窗，通风换气。在夏季，应当 24 小时开窗；冬季天气寒冷，每天也应开窗 2—4 次。安排居室时，应当把朝阳的房间作为卧室。

孕前的健身

健身可强健人的身体，健全人的体格。因此，健身、锻炼应该贯穿于人的一



生。人们通过锻炼可以达到健身的目的，也可以达到重塑体形的目的。由于两性存在着生理上的差异，因此应选择适当的健身方法。如女性在力量、速度和耐力上与男性相比有很大的差距，因此为使其全身肌肉协调均匀地发展，维持子宫的正常位置，保持女性健美的体形，防止出现运动损伤或运动过量的情况，女性在锻炼中应注意对时间和运动量的控制。

锻炼可以改善神经系统的功能，使人的反应准确协调、灵活迅速。通常我们在观看体育比赛时，会被运动员那微妙、精细的动作所折服，这是其长期刻苦训练的结果。当然，常人健身以健全体魄为宗旨，经常锻炼可使身体反应更灵活、敏捷，消除脑细胞的疲劳，有效地延缓大脑细胞的衰老，提高学习效率以及增强大脑的活力。

锻炼可以使心脏功能增强，使心肌更厚实，心脏收缩更有力，肌肉纤维更丰满。每次搏动能输送更多的血液；能增加血液中的白细胞、红细胞以及血红蛋白的含量，改善微循环功能，提高血管功能。总的来说，锻炼可以提高心脏血液输送氧气和养分的能力。

锻炼可以使呼吸系统功能提高，呼吸频率减慢，呼吸强度加大，使人体能承受更大强度的劳动和运动负荷；也能使关节更加灵活、牢固，骨骼更加坚硬，韧性更强，肌肉更加丰满有力。

此外，锻炼还可以增加身体的忍耐力，使身体能够快速适应不良环境。同时，通过锻炼又可以使夫妻从性生活中得到

更多的乐趣，因为它可以增强人的性欲以及对性的敏感性。

尽管锻炼可以带来许多好处，但是过度的锻炼也会使人体受到损伤。为了避免伤害，应注意在锻炼时采取积极主动的方式，要量力而行、因人而异。同时应注意锻炼过程要持之以恒，循序渐进。

还应注意的是，由于男女生理结构的不同，要选择不同的锻炼方式、不同的运动项目。女性的柔韧性及灵活性较强，但力量小，耐力相对差，因此选择对体力要求较低的游泳、健美操、慢跑、旅游等运动较适宜，这些运动对于维持女性的体形也有非常好的效果，比如健美操的运动是全身性的，能消耗体内过多的脂肪，具有一定的运动强度。相对于女性来说，男性的锻炼内容就有更多的选择，余地也更大。但不管选择什么样的锻炼形式，都应该坚持不懈，循序渐进。因为身体的变化是缓慢的，要想使身体素质得到提高，增强对外界的防御能力，只有不断地进行锻炼。

孕前的全面准备工作

为了稳定妻子的情绪，夫妻间应加强感情交流，使爱情不断深化，再加上美满和谐的性生活，可以让妻子的情绪乐观舒畅、放松愉悦，这样更有利于排出高质量的卵子。

1 保证性生活的质量

正常的性生活以一般每周 1—2 次为宜。为保证精子的数量和质量，排卵期前，应适当减少性交次数。这样会促使子宫收缩上提，阴道后穹隆形成较大的精液池，使宫颈口与精液池有更多的接触，让更多的优质精子游向子宫和输卵管。

2 养成良好的生活习惯

在孕前三个月，要合理补充营养，养精蓄锐，注意饮食多样化。要早睡早起，尽量不熬夜。为增强体质，要养成良好的生活习惯。根据自己的喜好，进行适当地体育锻炼，如打羽毛球、晨起慢跑、呼吸新鲜



空气、晚间散步等。

❸ 改善子宫环境

刚经历过流产或早产的女性，应过一年后再怀孕，这时子宫可以完全恢复。为使子宫内膜得到恢复，原来使用节育环避孕的女性，应于怀孕前三个月取环。

❹ 避免不良因素

女方在怀孕前 20 天内不宜大量饮酒，不宜随便服用药物，也不宜接受 X 射线检查及有毒化学品等不良因素的刺激。由于内服避孕药物的排泄速度比较缓慢，因此采用药物避孕者或因病长期服药的女性，应在孕前 6 个月停药，尤其是在化学污染环境下工作的男女，为避免对精子、卵子造成伤害，应尽早调离。

❺ 提早学习孕育知识

夫妻二人不要轻信流传于社会上的种种旧观点，应当共同学习相关的、正确的胎教知识和孕育知识。

准爸爸的营养补充

通常情况下，夫妻在准备要宝宝时，妻子会在几个月前就开始进行营养储备，



但是，夫妻双方都会忽视准爸爸在妻子受孕前的营养补充。宝宝是精子与卵子的结合，是双方共同创造的，因此，忽视男性方面的因素，即使女性方面的准备很全面，也可能导致意想不到的后果。

青春期是男性生殖系统成熟的重要阶段，这个时期营养摄取是否合理直接影响男性的生育能力。众所周知，睾丸是生产精子的“工厂”，精子产生后经过输精管、射精管和尿道，通过性生活进入女性的阴道、子宫、输卵管，进而完成与卵子结

合的生育使命。

但是，男性的精液不仅仅只包含精子，还含有男性生殖系统中的前列腺、精囊腺、尿道球腺等部分分泌的液体，这些液体与精子共同组成精液。这些液体的存在有着重要的使命，就是起着保护精子的作用。

首先，精液浆的保护作用体现在输送功效上。精液浆是输送精子所必需的媒介物质，精子从男性体内进入到女性体内，离不开精液浆的润滑、护送、保护作用。

第二，精液浆具有维持精子活力的功效。精子的活力决定了精子与卵子的结合，因此必须有足够的能量来维持精子的活动，而精液浆就是为精子提供活动能量的源泉。



其三，精液浆里含有维持精子生命所必需的营养物质，而且含量极其丰富，是精子的生命供应室。水是精液浆的主要成分，占总量的90%以上，精液浆中的水可以保证精液浆呈液体状态并能流动，便于输送精子。精液浆中富含白蛋白、果糖、胆固醇、山梨醇、钙、钾、钠、锌、维生素以及各种酶类物质，精液中的这些营养物质在为精子提供营养与能量的同时，又可激发精子的活力。因此，在计划要宝宝前，男性要多补充有以上营养素的食物。

另外，男性必须注意维生素A的摄入量。若男性缺乏维生素A，就会影响精子的生成以及减少精子的活力，甚至会导致精子畸形，进而影响生育。通常情况下，正常成年男人每日需要维生素A 2 000国际单

位或 4 克维生素 A 原(胡萝卜素),而处于青春期的男性则要多摄入一些，大约为 2 500 国际单位。

但是,一旦维生素 A 或维生素 A 原服用过量,就会引起中毒,导致肝功能不正常、甲状腺功能低下等。因此,一定要控制维生素 A 的摄入量,不要随意服用。

从孕前开始补充叶酸

在我国,婴幼儿神经管畸形的发病率很高，是所有先天性畸形婴儿的 30%—35%,这个比例是很惊人的,而每一年我国的新生儿中大约有 20 万—30 万的宝宝是患有先天性畸形的,其中神经管畸形的宝宝就有 6 万—10 万人。而造成新生儿神经管畸形的重要原因之一就是孕妈妈在孕期没有补充充足的叶酸。

叶酸是一种水溶性维生素,是胎宝宝在早期神经发育时所必需的一种营养物质。人体胚胎发育的 3 周—4 周是神经管闭合的时期，而一旦缺乏适量的叶酸,作为神经系统雏形的神经管就不能预期闭合,进而导致脊柱骨裂、中枢神经发育异常或无脑等神经管畸形。如果宝宝属于脊柱骨裂,即使可以存活,但也可能留下终身残疾;而无脑畸形属于严重的大脑发育不良,并带有颅骨缺损,这样的胎宝宝往往会在生产前或刚出生后死亡,会导致非常严重的后果。

据相关调查研究显示,我国的脑部畸形和脊髓缺陷儿的出生率在全世界范围内都是较高的,这与我国育龄女性普遍缺乏叶酸密切相关。其中,农村女性的缺乏情况比城市女性严重,北方女性略比南方女性严重。为了减少婴幼儿神经性畸形发生的概率,要保证育龄女性在孕前和孕期摄取足量的叶酸。其中比较重要的是要在孕前,即受精时已经开始摄取充足的叶酸了,但事实上,育龄女性往往缺乏补充叶酸的意识。有很多女性是知道自己怀孕之后,才开始补充叶酸的,但这个时候其实已经有些晚了,胚胎已经在发育了,会使胎宝宝的脑部和脊髓在早期发育时摄取不到足够的叶酸,导致发育不健全。因此,女性在计划怀孕的时候就要开始有计划地补充叶酸。

除了在怀孕早期，叶酸在整个妊娠过程中都是十分重要的。随着胎宝宝的不断成长，需要的叶酸量也在不断增加。一般情况下，孕妈妈需要补充叶酸的量要比平时多出1—2倍。缺乏叶酸不但不利于胎宝宝的成长，对孕妈妈来说也会导致各种严重的后果，如发生胎盘早剥和患有妊娠高血压的概率会增高，会患上巨幼红细胞性贫血，进而导致胎宝宝早产、发育迟缓等。

从日常饮食中摄取叶酸是没有办法达到需求量的。虽然很多食物中都含有叶酸，但是叶酸遇热、光后不稳定，活性容易消失，所以没有办法从食物中摄取足量的叶酸。举例说，一般的绿叶蔬菜，如果储存2—3天，就会流失50%—70%的叶酸；蔬菜经过盐水浸泡后，其中的叶酸会大量损失；经过烹调的食物一般会损失至少50%的叶酸，甚至损失全部的叶酸。



一般正常成人每天摄入的叶酸应该为200微克，孕妈妈应该达到400微克，但有明确的调查结果显示，我国的育龄女性平均每天摄入的叶酸量为266微克，在经过烹饪后，实际摄取的含量可能只有50—200微克。所以，育龄女性应该在准备怀孕的前三个月就适量补充叶酸，并且保证每天摄取400微克，直到孕期结束。因为叶酸在体内的存留时间有限，一天内叶酸在体内的含量就会降低，一定要每天都补充，这样才能满足胎宝宝大脑发育的需求。孕妈妈需要注意的是，应该改变一些烹饪手段，将叶酸的损失量降到最低，另外，还要增加含有叶酸食物的摄入量，必要的时候应该遵医嘱，适当地补充叶酸

片或叶酸制剂。但同时需要注意的是,不要补充过量的叶酸。一旦叶酸补充过量就会对孕妈妈体内的锌代谢造成困扰,而没有足量的锌补充,同样会影响胎宝宝的发育。

如果孕妈妈曾经生下过有神经管缺陷的宝宝,再次妊娠应先到医院进行详细检查,并遵医嘱每天服用适量的叶酸。



准爸妈的财政参考

每一对夫妻在准备生宝宝之前,都应该了解并斟酌一下自身和家庭的状况。

首先,准父母应该尽可能地给自己的宝宝创造一个良好的生存空间、发展空间和教育空间。最现实、最基本的问题便是经济问题。因此应先对自己的家庭收入和支出做一个表格(如下),看一下自己的家庭现在是否有足够的经济能力来养育宝宝,并且决定如何分配宝宝出生前和出生后的财务。

家庭成员:夫___岁 妻___岁 其他___人,成员年龄___岁

每月收入:丈夫收入_______

妻子收入_______

其他收入_______

合计_______

每月支出:房贷或房租_______

生活(衣、食、住、行、娱乐等)开销_______

医疗_______

其他_______

预计宝宝支出_______

预计宝宝未来教育费_______

合计_______

每月结余:收入_______ 支出_______

只要作好规划,那么宝宝出生后就不会有财政方面的困扰了,所以准父母们一定要注意这一点。



选择最佳时机受孕

生物钟影响优生

每位父母都希望生一个健康聪明、智力不凡的宝宝。为了有一个健康的宝宝，加强孕期保健、注重胎教及后天培养教育都必不可少。此外，生物钟对优生的影响也是不容忽视的。

人体的一切生理活动(包括生殖)都受存在于人体内近百种生物节律的调节和制约。其中，对人体影响最大的是智力、情绪、体力，即"人体生物三节律"，它们呈正弦曲线变化。分别以33天、28天、23天为周期，这三个节律影响着人的一生，从人一出生便开始，直到生命终结才结束。



人体生物钟的运行每个月都有高潮期、低潮期和临界期。当生物钟运行到高潮期时，人体处于最佳状态，表现为情绪高涨、心情愉悦、抵抗力强、体力充沛、头脑灵活、记忆力强、思维敏捷、办事得心应手。而在生物钟低潮期时，人体表现为智能和体能下降、容易疲劳、情绪低落、易出差错、思维迟钝。生物钟的临界期，则是一个稳定的时期，身体处于调整过渡状态，协调性差，不利于健康及智能、体能的发挥。专家学者证实，如果能够巧妙地运用



人体这3种生物钟，就能顺利达到优生的目的，孕育出智力高、素质好、身体壮的优秀宝宝。

因此，根据人体生物节律周期变化的规律，要使夫妻双方生物钟节律基本同步，即夫妻双方各自的3种生物钟，共6种生物钟有3—4种处于高潮期，这是优生的一个基本条件。

那么如何得知夫妻双方的生物钟是否同步呢?怎样计算出人体生物钟运行在高潮期的时段呢?

首先，算出总天数，即从出生之日至所计算之日，一共有多少天。其计算式为：总天数 =(365.25×周岁数)±A，"±"表示出生日在计算日之前用加号，反之则用减号；"A"表示除周岁数以外的今(当)年出生日到计数日的天数。

然后，用总天数分别除以智力、情绪、体力生物钟的周期，即33、28、23，求出余数。"余数"表示新开始的一个周期中三种生物钟运行的天数。

若"余数"小于此种生物钟的半周期数，即智力：33/2=16.5、情绪：28/2=14、体力：23/2=11.5，则此种生物钟运行在高潮期；若大于半周期，则运行在低潮期；若接近半周期或整周期数以及余数为"0"，则为临界期。

要想使夫妻的6种生物钟同时进入处于优生时段的高潮期，这种可能性是很小的。因此应当把握好妻子的排卵期，计算各自生物钟的周期时间，尽量使一天中有3—4种生物钟同时处于高潮期，2—3种处于临界期，避免任何一种生物钟处于低潮期，这样才能拥有更好的受孕时机。

最佳受孕时间的身体

女性在每个月经周期中，可能怀孕的时间仅5天左右。女性生殖细胞卵子在输卵管里的寿命仅12—36个小时。而精子

在良好的宫颈黏液环境中存活的平均寿命为 3—5 天，所以受孕通常发生在性交后的 24 小时内。因此最佳的受孕时间应选择在排卵期。女性排卵期的体征和症状主要有：宫颈黏液的变化，月经周期的长短，宫颈本身的改变，基础体温上升以及身体其他部位物理性状的变化等。

通常女性的月经周期为 27—35 天。排卵期则发生在下次月经周期之前的 14 天左右。由此，便能推算出最佳受孕时期。

在排卵期前，卵巢内的雌性激素分泌量不断增加。雌激素促使宫颈分泌出滑润、潮湿、富有弹性、白色或清亮的黏液，类似蛋清状。这些黏液会经阴道流出。它们可以过滤异常精子，为健康的精子提供营养和通道，引导精子经过宫颈、子宫而进入输卵管。月经周期与易受孕型黏液出现的时间不尽相同，但如果坚持记录，就会发现和了解易受孕型黏液的出现规律和基本特征。

易受孕型黏液的出现，意味着女性正处于易受孕期。如果要避孕，那么在此时期同房，必须要采取相应的避孕措施。如果有怀孕的愿望，那么最佳的受孕时机是在易受孕型黏液出现的最后 2 天内，此时同房受孕率最高。



排卵之后，宫颈会分泌出很稠的黏液，并形成黏液栓。阴道入口处仅有少许的黏稠感或呈干燥状态。在排卵期后的一段时间，阴道内环境呈酸性，不利于精子存活。阴道口如果连续 3 天呈干燥状态，即说明排卵期已经结束，并且卵子已经全部死亡。

排卵期时，宫颈口微微张开，宫颈上升约 2.5 厘米，并且变软。这与宫颈黏液的变化是一致的，这也是女性排卵期的基本特征之一。

在月经周期中，因血液中孕激素、雌激素含量的波动，女性身体的其他部位也会相应出现一些变化：腹部一侧刺痛、触痛或剧痛。下腹刺痛或剧痛，也称为"月经间痛"，经常发生在排卵期前，经常伴随有少量出血或宫颈黏液呈咖啡色或粉红色。排卵期过后也会伴有一些综合性症状，如背痛、头痛、全身疼痛、乳房不适、烦躁、皮肤不适以及下腹肿胀等。

选择最佳受孕季节

选择一个合适的受孕季节是新婚夫妻想要宝宝的先决条件。这需要考虑多方面的因素，例如：能不能呼吸到新鲜空气，能不能抵抗病毒感染，蔬菜瓜果是否充足，穿衣、行动是否方便等。要想选择一个理想的季节，需要综合考虑以上各方面的因素。



在妊娠的前三个月，孕妈妈需要充足的氧气和营养，因为胎宝宝的大脑皮质在这时开始形成。因此，为了让孕妈妈可以多在室外散步、呼吸新鲜空气，最好把这一时期安排在春季或秋季，因为秋季会有丰富的新鲜蔬菜和水果，孕妈妈可以充分地吸收营养。所以说，夏天或冬天都是最好的受孕季节。

四五月份气候适中，风景秀丽，气温变化小，为孕妈妈分娩、哺乳和产后身体恢复、婴儿的生长发育都带来许多便利。因此，从这一方面来考虑，夏秋之交，即

八九月份也是怀孕的理想季节。

在冬末春初，病毒性传染病较多，是疾病流行的时期，胎宝宝会因为病毒引起先天性缺陷。孕期前三个月是胚胎的脆弱期，如果受病毒感染，容易导致畸形。因此，为了胎宝宝的健康，最好不要在冬末春初怀孕。

综上所述，夏秋季怀孕既可使胚胎避开流行性病毒感染，又能为孕妈妈在室外散步提供条件，还可以充分呼吸新鲜氧气，吃到新鲜的水果、蔬菜，保证母子有合理的营养结构和营养量。春季分娩为新妈妈和宝宝提供了良好的恢复和生长的气候条件。所以，最佳的怀孕季节就是夏季和秋季。

另外，人的出生月份与其将来可能患的某种疾病存在着一定联系。据调查，28 000 名精神分裂症患者中，1—2 月出生的最多，6—8 月最少，这可能与怀孕处于 5—6 月，即与胎宝宝大脑皮质发育关键时期正处于酷暑炎夏有关。对 3 000 名支气管哮喘患儿的调查发现，7—10 月出生的人最多，比其他月份出生的患儿多 20%。也就是说，夏秋两季出生的人易患支气管哮喘病。对 21 000 名癌症病人的调查发现，病人于 12 月至次年 3 月出生的最多，生于 6—7 月者最少，即出生于夏季的宝宝，癌症发病的可能性最低。

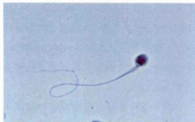
这些调查结果表明，胚胎期所处的季节与某些疾病的发生有关。因此应努力避免不利生育的季节。

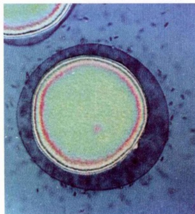
除了上述的季节因素外，育龄女性和家人还要以实际情况为考虑因素，季节并不是绝对的。即使没有在最佳季节怀孕，但只要改善不利因素，弥补不足，也可以生出一个聪明健康的宝宝。

选择最佳受孕环境

胎宝宝时期，甚至卵子受精之时或受精之前的这段时期，都是影响胎宝宝智力形成与发展的重要时期。胎前环境，是指卵子受精之前及受精之时，精子、卵子和受精卵的存在环境。胎外环境也就是人们所说的先天环境。

精子、卵子的质量决定能否生育健康、聪明的宝宝。就精子而言，不但能有足





够的数量，还要有绝对的质量和活力，这样才能保证受孕的成功。

精子是男性的生殖细胞，由睾丸产生。睾丸的生精能力决定精子的数量。如果睾丸发生病变，就有可能影响生精能力，如睾丸结核、急性睾丸炎、流行性腮腺炎合并睾丸炎和睾丸肿瘤等，这些疾病如果不能及时治愈，将会严重影响睾丸产生精子的功能。男子到了16—18岁以后，睾丸逐渐发育成熟，开始具备生精能力。

成年男子的睾丸重10—20克，平均每克睾丸每天可产生精子约1 000万个。这样，一个男子一生中产生的精子数量大约有10 000亿个。精子产生以后，便离开睾丸转移到附睾贮存起来。一般来说，男子40岁以后，产生精子的能力便逐渐减弱，但个别男子六七十岁以后还能够产生精子。

虽然受精时只有一个精子和卵子结合，但要保证受精成功，却要上亿个精子来完成。每次射精的精子如少于6 000万个时，受精便难以进行。

精子的质量主要指精子的健全状态、精子的发育成熟程度及精子的活动能力等。如果精子发育不成熟，其活动能力也必定差，自然也就不健全。精子是否健全与是否受到环境污染、是否嗜好烟酒及是否受到有害物质的损伤有密切关系。

除此之外，精子在附睾的贮存时间也影响着活动能力。因为精子产生后会慢慢转移到附睾处，暂时贮存在那里，贮存时间越长，精子的活力就越低，最终死亡而被身体吸收。

卵子产生于卵巢，是女性的生殖细胞。卵子无色半透明，外观呈圆球形，只有针尖那么大，肉眼刚能辨认，重量为百万分之一克。

女性从出生时子宫左右两侧的卵巢里就存有 30 万—40 万个未成熟卵子，随着性器官的发育成熟，从 13—14 岁起，卵巢便开始有了排卵能力。到了青春发育期后，在脑垂体所分泌的激素刺激下，卵巢在每个规则的月经周期内，都会排出一个成熟的卵子，直到绝经。当然，在特殊情况下，也可能有两个卵子同时排出。

一般在月经周期的第十三天到第十五天是排卵的时间，正常女性一生中只有 400—500 个成熟的卵子，并由左右两侧的卵巢交替排出。这种排卵现象每隔一段时间进行 1 次，正常情况下不可能在短时间内多次排卵。

成熟的卵子排出后，只能存活 12—24 小时，此时如果未能受精，半个月后月经来潮，这个卵子就随经血一同排出体外，在下一个月经周期会有另一个成熟卵子被排出。

卵子能否顺利通过输卵管及能否在卵巢内健全发育是卵子质量好坏的关键。这首先取决于卵巢和输卵管的功能状态。如果卵巢发生病变如卵巢囊肿等，输卵管出了问题如堵塞、狭窄等，都会严重影响卵子的传送运输或发育成熟。因此，应及早检查，尽早治疗这一类妇科疾病。

其次，要避免职业因素、环境污染及不良嗜好的影响。在环境污染或职业条件恶劣的环境中，某些有害因素可直接对卵子产生影响，导致卵子发育不全，或引起遗传突变，使受精卵发育异常或造成不孕。如慢性铅中毒，可使女性流产、不孕、早产，或使婴儿智力低下及发育迟缓。同样，烟、酒也会给卵子发育带来不容忽视的危害。

有了高质量的精子、卵子，自然为生育聪明健康的宝宝提供了可能。但要想把这种可能变为现实，创造一个良好的受孕

环境是必不可少的条件之一。

受孕环境是指精子卵子结合时的时空、情感因素。良好的环境能使女性情绪稳定、乐观，这样，更有利于优生。最佳环境包括气候适宜、周围环境的整洁清爽、空气清新，这有利于精卵结合着床和胎宝宝的发育成长。

时空环境即受孕时的自然环境。在我国古代就已经开始注重受孕的时空环境了。早在唐朝时期孙思邈所著的《千金方》中就曾指出，不要在"弦望晦朔、大风大雨大雾、大寒大暑、雷电霹雳、天地晦冥、日月薄蚀、虹霓地动"的不正常天气中受孕，因为恶劣的自然环境会给夫妻双方心理上带来不利影响。因此，理想的受孕环境最好是人在精神振奋、空气清新、精力充沛的时候。

受孕最好在家中进行。因为家中比较卫生、安宁，家的舒适与温馨感，能够使夫妻双方情绪稳定、精神放松，利于优生。注意室内摆设整洁，空气流通，被褥干净。

旅游怀孕是不可取的。因为旅途劳累、卫生条件差、生活不安宁，在这种条件下



怀孕，易造成胎宝宝畸形，甚至造成流产。

女性在性高潮时受精，可提高生出高智能儿的概率。根据美国性科学家的实验数据表明，女性达到性高潮时，血液中的糖和氨基酸就渗入阴道，这样可以延长精子的存活时间，增强精子的运动能力。同时，女性的小阴唇膨胀、充血，阴道口缩紧，使阴道深处的褶皱伸展变宽，便于储存精液。平时坚硬闭锁的宫颈口也松弛张开了，使精子更容易进入。阴道里如同温室一样，更易于精子长期的存活，精子的竞争能力增强，带有优良遗传基因的精子同卵子相结合，这样受孕产生的胎宝宝出生后成为人才的概率会更大。

受孕与性交频率也有很大关系。卵子离开卵巢后，平均寿命是 1—2 天。精子在进入子宫之后，平均可生存 2—3 天。所以每个月经周期内要在排卵前后 2 天内受孕，才有可能怀孕。如果性交频率过低，则易失去受孕机会。性交过少时，还有可能导致精子在男性生殖道内积存过久、活力衰退而影响正常受孕。精子成熟后平均可存活 28 天左右，所以，男性性交频率过低者，其精子死亡数量会逐渐增多，从而影响到正常受孕。

如果男性性交频率过高会导致精子发育不全或精子数量减少，同样也会影响到受孕。对性欲不加节制，纵欲无度，就会导致肾虚，造成肾脏的疾病。肾虚者，精气不足，生成的精子质量差、数量少、活动能力弱，多不孕育，即使有孕育，其子也可能先天不足，禀赋较弱。女子多欲，同样会阴血受损，耗泄阴气，后果也是一样的。所以我们要提倡健身节欲，养精蓄锐，以增强精子和卵子的生命活力，保证身体的健康以及正常的孕育能力。

选择最佳受孕时机

选择最佳的受孕时机是优生的先决条件之一。为了能够受孕成功，以下几方面应加以注意：

1 从新婚起测量基础体温

每天清晨起床前，女性应用体温计测量并记录下自己当天的体温。在连续的体温记录中掌握自己的体温上升和下降的时间规律，以此来推算正常的排卵日期。



基础体温测量方法如下：

a.清晨醒来，在身体尚未做任何活动的情况下，用温度计测试口腔温度。

b.将测好的温度数记录在基础体温表上。

c.一个月为一次统计周期，其数值可判断出自己的排卵期是否稳定。

d.每天要在同一时间进行基础体温测量。

女性的基础体温可以反映出月经周期的变化。孕激素分泌旺盛时，基础体温上升；孕激素不分泌时，则出现低体温。正常情况下，月经开始的第一天到排卵当天，因孕激素分泌较少，所以一直处于低体温状态，通常为36℃—36.5℃；排卵后，卵细胞分泌大量孕激素，基础体温也有所升高，通常为36.8℃左右。从低温段至高温段的一段时期，即是排卵期。在排卵期的前后2天性交，容易受孕。

❷ 排卵期前应减少性生活

在排卵期前男性要减少并控制性生活的次数，以此来养精蓄锐，排出足够数量且高质量的精子。

❸ 注意夫妻双方的衣着

在确定受孕日期之前，男女双方均不宜穿过于紧身的短裤和长裤，如牛仔裤、尼龙裤等。因为这些裤子的材料透气性差，容易成为病菌滋生地，使生殖器官细菌增多，这些原因均会影响到受孕质量；男性睾丸受到过度压迫，睾丸的温度升高，会导致出现生精功能减退等不良后果。如在此情况下受孕，先天性缺陷儿或畸形儿的出生率会增高。

选择最佳受孕时间

最佳受孕时间是指受孕前后的一段时期，在此时期要注意以下几点：

1 选择夫妻双方身体健康状况良好的情况下受孕。

2 选择夫妻双方心情舒畅、情绪饱满的情况下受孕。

3 合理科学地安排营养的摄入，为生育作好一定的储备后受孕。

4 受孕前要戒烟限酒一段时期，然后进行受孕。

受孕期间要避免以下几种情况：

1 身心极度疲劳，或过度地进行脑力劳动及体力劳动后不要受孕。

2 情绪激动时，如暴怒、争吵、恐惧和悲伤时不要受孕。

3 久卧病床或大病初愈时不要受孕。

4 女性流产不满 6 个月时不要受孕。

5 新婚期疲劳、性生活过于频繁、饮酒过度的情况下不要受孕。

6 正处于病期或服药期间不要受孕。



怀孕早知道

最明显的信号

妊娠最明显的征兆是月经没来或出血量很少。

母体受孕后，会增加激素的分泌，如果一向很规律的月经突然到期未来，甚至迟了两个星期还不来，即使偶有出血或出血量很少，也要注意是不是已经怀孕了。

从食物偏爱来判断

有些孕妈妈在怀孕初期，或者停经之前，口味会突然改变。有些人表现出对某



种食物特别的偏爱，如酸味食物。怀孕后通常要禁吃的食物和饮品包括油炸、肥腻的食物，咖啡和含酒精的饮品等。有人形容怀孕后吃东西味如嚼蜡，所以怀孕对人选择食物的口味也有影响。孕妈妈对某些食物的偏爱，亦可能与体内的荷尔蒙分泌有关，不过切勿过于偏爱那些热量高而营养价值低的食物。

其他信号

❶ 小腹有胀感

妊娠期间，子宫不断增大，因此时常会感到小腹发胀。

❷ 出现妊娠斑、妊娠线

妊娠斑、妊娠线是怀孕的准确征兆。妊娠斑是指出现在鼻子两侧面颊上的对称的棕色斑纹，而妊娠线是出现在肚脐与阴蒂之间的细细的棕色纹线。

❸ 通过体温的变化检测怀孕

孕期基础体温会因激素分泌的作用而增高，在月经迟迟不来的情况下，不妨测量一下基础体温，若呈现持续高温37℃以上就可能怀孕了。因为怀孕会使体内黄体素的分泌增加，造成体温居高不下，这种情形会持续3个星期左右，所以很容易判断是否怀孕。

❹ 通过乳房的变化检测怀孕

有些女性在月经来潮的后期会感觉乳房沉重、刺痛。妊娠初期，乳房亦有同样的感觉，甚至比平时严重。有些女性在停经前已感到乳头刺痛、乳房增大、沉重，伴

有痛感。在早期怀孕时，乳房表皮下的静脉会扩张，可以很明显地看到分布在乳房上的脉络。与此同时，乳腺会扩大，乳头亦会增大且变为深褐色。

更可靠的怀孕检测方法

① 家用验孕器

这种方法是用排尿做试验样本。由于各制造商的家用验孕器都有区别，所以在使用前应先仔细阅读说明书。所用的验孕方法都是将一滴尿液滴入含有特别化学物质的试纸上，等 5 分钟后再看结果。若试纸没有变色表示没有怀孕。假若变色，便表示尿液中含有"绒毛膜促性腺激素"。

② 排尿试验

用一个清洁不沾碱质的器皿，将早上第一次排尿样本装好，交给医生或检验师，他们会给你答案的。通常第一次试验是阴性反应的未必准确，应在 7 天后再重复排尿试验。实验室的验孕可靠性达 95%。

③ 阴道检查

在第一次产前检查时，医生会为你作阴道检查。过程是将两根手指伸入阴道直至触摸子宫颈，而另一只手则按在下腹。由于在妊娠初期子宫会变大，子宫颈及子宫下端会变得柔软，因此在受孕后两星期作阴道检查的准确率达 100%。虽然在检查时有少许不适，但无须担心，胎宝宝是不会受到影响的。



妊娠期



孕期各月变化图解



孕一月



孕妈妈的身体变化



在妊娠第一个月，孕妈妈的妊娠反应不会表现出来。在大多数情况下，只有通过基础体温才能了解怀孕的正确信息。

每天在清晨坚持记录体温的孕妈妈，如果发现高温（37℃左右）持续两个星期以上，便意识到，这是自己有喜讯的征兆。

当然，每个女性的妊娠症候会有不同，通常情况下，月经该来而过了数天仍未来的，是最明显的妊娠特征。一些女性在怀孕后，特别容易产生头晕目眩、发热、腹部下方疼痛或感到不安、易怒的现象，乳房变得也十分敏感，稍微碰触便会产生痛感，这些情况都是胎宝宝呼叫妈妈的信号。

胎宝宝的成长

第一周

首先，了解怀孕周数的计算方法。如果你已经去过妇产科，那么应该记得妊娠的基本资料上需要填上“上次月经来潮的第一天”。这个日期是医生估算女性卵泡成熟期的“公约日”，也是医生开始计算怀孕周数的日子。有的女性卵泡成熟的时间比公约日早，于是她的宝宝比预产期早



1—2 周生产；有的女性卵泡成熟的时间比公约日晚，于是她的宝宝在预产期后 1—2 周生产，这都是正常的。

第二周

大约 14 天后，卵子和精子才真正在输卵管中结合。

第三周

受精卵不断进行细胞分裂，通常会在受精后一周左右回到子宫内，埋入子宫内膜，开始"着床"。从这一周开始到第八周，是器官形成最主要的时期，也是胎宝宝畸形与否的关键期。

第四周

细胞分裂的速度越来越快，体积也越来越大，不到一个礼拜便长成"小虾米"的样子，胚胎初步形成。这时胚胎开始出现心跳，神经系统开始建立，脊椎、消化道、耳朵、眼睛开始发育。胚胎住的"房子"叫"胎囊"，胎囊外层细胞会分泌人绒毛膜促性腺激素。绒毛膜促性腺激素由血液进入肾脏，再由膀胱排出，只要尿中有足够的绒毛激素，验孕剂就可验出是否已经受孕。此时，胚胎仍是独立的个体，和母体不相连。



孕二月



孕妈妈的身体变化

怀孕 4—5 周时，孕妈妈胎盘绒毛组织会产生绒毛膜促性腺激素，并且这种激素会随尿液排出，因此，绒毛膜促性腺激素的出现是怀孕的可靠信号。若女性月经迟迟未来或是发觉体内呈现妊娠迹象时，要及时到医院进行检查。若检查结果证实已怀孕时，还要进行如下检查：贫血检查、血型检查、乙型肝炎抗原检查、梅毒检查，



并要根据实际情况进行风疹抗体检查和弓形虫抗体检查。

对大多数孕妈妈而言，呕吐情况是因怀孕而产生的。妊娠期的呕吐虽然难受，但它不是病，会随着妊娠的发展而减轻，直至消失。孕妈妈要注意不要因“害喜”而产生剧烈的情绪波动或是影响正常的生活。

在怀孕早期，孕妈妈不仅会有呕吐的反应，还会产生腹泻、多尿、便秘等症状，有时也会感到腹胀，这是因为膀骨充血压迫膀胱而引起的。另外，妊娠期因子宫不规则的收缩而引发膀胱炎，这是正常的现象，孕妈妈不必过于担心。

怀孕早期，孕妈妈若发现有微量出血现象并伴随腹痛时，应立即到医院就诊，因为这有可能是胎死腹中、流产、宫外孕等情况的征兆。

胎盘、脐带是为胎宝宝输送营养的组织，妊娠第二个月时逐渐发育，若孕妈妈做剧烈运动或是过度劳累，都会引发流产。因此，孕妈妈要时刻注意，特别是育龄女性要多关注自身生理上的变化，防止因不知胎宝宝的存在而导致流产。

胎宝宝的成长

5—6周

从外观来看，胎宝宝的五官仍很模糊，不过大约可以看出胚胎已具有头、颈部和胸、腹部的雏形，头部向上长，两侧长出像芽苞状的四肢，尾巴仍在。从器官的



发育来看，初期的大脑已经形成，唇、齿、腭开始发育，血管生成，血液循环开始，脐带逐渐形成。

7—8 周

在这个阶段，胎宝宝发育最快的就属脑细胞了，胎宝宝的脑部正以每分钟长出十几万个神经元的速度快速地发展。心房、心室结构形成，开始进行复杂的血液循环。此时作超声波检查，可以看到胎宝宝心跳的样子。

胎宝宝的四肢由芽苞状发育成蹼翼状，到第八周发育完成，尾巴逐渐消失，外生殖器开始发育。虽然眼、耳、鼻、口的轮廓已经出来了，但还不具有视觉、听觉、嗅觉、味觉等功能。不过这时候的胎宝宝吃羊水、握拳、翻筋斗、拳打脚踢……样样都会，还会用脸部表情和四肢来表达他喜欢或不满的情绪，真是个十足的小人儿。



孕三月



孕妈妈的身体变化

妊娠 3 个月时，孕妈妈仍会出现尿频等早孕反应，这种反应在 10—11 周时会逐渐减轻，12 周之后会基本消失。孕妈妈的基础体温仍持续上升。另外，孕妈妈可能出现便秘、头晕、腹胀、四肢无力或抽筋等症状。

❶ 主要特征

孕妈妈乳房继续膨胀，并且乳头、乳晕上有色素沉着。

孕妈妈的腹部隆起并不明显，但妊娠 3 个月时，孕妈妈的子宫已如拳头大小，按压子宫四周，下腹部会产生压迫感。外阴道分泌物增多并呈乳色。

❷ 功能变化

怀孕 3 个月后，胎宝宝的发育呈现加速状态，因此，孕妈妈体内的生理功能和新陈代谢也将发生巨变。





胎宝宝的成长

从第九周开始，你可以正式叫小家伙为“胎宝宝”了。“大头”是他的特征，头和身体的比例是 1∶1，手脚越来越清楚，眼、耳、鼻、口也隐约可见。横膈膜生成，将胎宝宝的身体隔成胸腔和腹腔两部分，胸部有肺脏构造，腹部有肠胃构造。另外，他的生殖器官也略具雏形，到底是男还是女，答案很快就会揭晓。

宝宝的生殖器官终于长成了，这时可从外观判别男女（不过超声波还照不清楚）；泌尿系统开始发育，并分泌尿液；五官的外形大致成形，整张脸的模样更清楚了；胎宝宝可爱的手指和脚趾也长出来了。随着神经肌肉协调系统的建立，头、手和上半身的转动越来越灵活。

这个时候可通过胎音器听到胎宝宝心脏跳动的声音，本来独立的个体也因为心脏血管系统与胎盘间的血液循环搭上线，而启动胎盘的功能。从此时到出生，便全部依赖母体供应给胎宝宝生长所需的氧气和养料了。

大部分器官的外观和内部构造的形成约在 12 周时告一段落，各器官的机能则仍在逐步发展当中，但还未成熟。

孕四月

孕妈妈的身体变化

怀孕第四个月时母体开始有了较明显的变化，主要表现在：

1 早孕反应消失

早孕反应在逐渐消失，但尿频、分泌物、腰部沉重感等症状仍然存在。因腹部



压力大，局部出现压迫，会有便秘和多尿的症状；同时，腹部压力影响下肢的静脉回流，小腿会出现轻度的静脉扩张。

❷ 子宫产生变化

这个时期孕妈妈的腹部微微突起，但不是非常明显。因胎宝宝体积的增长，子宫也随之变大，长出小骨盆，宫底在肚脐和耻骨上缘之间，时而有不规则的无痛性收缩，这是妊娠期的正常现象。

❸ 乳房发生变化

此时乳房明显增大，乳晕和乳头为深褐色，从乳头中能挤出淡黄色的黏液。孕妈妈要注意保持乳头的清洁，不要过度按摩乳房，以防诱发子宫收缩而造成流产。

❹ 孕妈妈的心理

妊娠 4 个月时，妊娠的早期反应消失，孕妈妈开始想象胎宝宝的状况：宝宝长得像妈妈还是像爸爸，是否聪明健康……这些猜测会对孕妈妈的心理产生影响。如果孕妈妈心态不好，心理负担重，容易产生消极悲观的情绪，给胎宝宝带来不良的影响。正确的做法是：孕妈妈要以积极良好的心态去迎接未来的宝宝，体味为人母的甜蜜和喜悦，尽量不要有对胎宝宝不利的想法，不要加重自己的心理负担。丈夫这时要帮助妻子摆正心态，使妻子多接触一些美好的事物，让妻子对将来的生活有美好的憧憬，让胎宝宝在母亲愉悦的心情中成长。

胎宝宝的成长

小家伙这时候长出了稀疏的头发和眉毛；原本透明的脑部也分化出大脑和小



脑，储存记忆的能力也随之产生，不过这并不表示他现在就有记忆能力；强而有力的心率是成人的两倍；羊水快速增加，使他的活动空间更加宽敞。这一时期最重要的负责长骨的部位出现，开始为小家伙的长大作准备。

4 个月大的胎宝宝五官更加清楚，皮肤呈透明的粉红色，毛发多了不少；听觉小骨已经形成，为听觉系统的发展作好了准备；触觉、味觉、神经系统开始发展，适当地补充磷脂质有助于智能及动作协调地发展；排尿系统也于此时开始发育。吸吮手指、皱起眉头、转动眼球和眨眼都是胎宝宝喜欢做的事。此外，随着胎盘功能的发育成熟，胎宝宝更加稳定，怀孕正式进入中期。

孕五月

孕妈妈的身体变化

妊娠第五个月时，孕妈妈的下腹隆起更加明显，臀部突出，乳头挺起，身体变得丰满。

1 子宫的变化

子宫的体积随着胎宝宝的增大而迅速增长，孕妈妈可以自己感觉到子宫底的大致位置，它在耻骨联合和肚脐之间。此时进行测量，会发现宫底高度在耻骨联合上 15—18 厘米。此时孕妈妈在饭后可能会出现气短、心慌、积食难消或便秘等现象，是由于增大的子宫压迫心脏的缘故。增大的子宫势必要将心脏往上挤压，有时感到饭后胃里的东西不易消化，有心慌、气短或便秘等症状。

2 乳房的变化

此时期胎盘分泌大量的雌激素，刺激乳腺腺管的发育，同时分泌大量的孕激素，刺激乳腺腺泡发育，再加上垂体生乳素等的作用，乳房会继续增大。这时乳头体积增大，着色加深，易勃起，在妊娠 20 周左右可出现分泌的初乳。

❸ 明显的胎动

此时孕妈妈可明显感到胎动，胎宝宝各部分的肌肉、骨骼逐渐形成，胎宝宝会在子宫内伸手、踢腿击中子宫壁。胎动次数的快慢、多少、强弱等表示胎宝宝的生命状态。据妇科专家观测，正常胎动每小时不少于3—5次，12小时的胎动不少于30次。但因个体差异的存在，有的胎宝宝12小时的胎动在100次左右，这也是正常的。胎动有节奏、有规律、变化不大，那么胎宝宝的发育即是正常的。胎动正常表示胎盘功能良好，输送给胎宝宝的氧气充足，胎宝宝在子宫内生长发育较好。



如果胎动每小时少于3次，或12小时少于20次，则说明胎宝宝处于缺氧状态，小生命可能受到威胁。如果胎动消失，甚至胎心音消失，则是生命垂危的表现，应立即去医院诊治，在胎动、胎心音消失后的24小时左右会出现胎死宫内的现象。

❹ 全身的变化

此时期孕妈妈的身心比较安定，妊娠反应较少，皮下脂肪开始生长，体重上升，臀部因脂肪堆积而变圆，此时孕妈妈显得很丰满。

孕妈妈的激素最初由卵巢生产，但胎宝宝不断增大，激素的需求量也随之增加，此时转由胎盘生产激素，一直到胎宝宝出生为止。在此时期，孕妈妈的胰腺、肾上腺和甲状腺都协调活动，共同调节孕妈妈和胎宝宝的新陈代谢。

胎宝宝不断增大，孕妈妈的体形也会发生变化。腹部肌肉松弛，缺少锻炼的孕妈妈腹肌会因无法托住子宫以致腹壁下垂，胎宝宝在子宫内的安全系数会降低，这样的孕妈妈为了维持身体的平衡，会腆起肚子，腰部会略为凹陷，体形发生很大变化；但对于孕前经常进行锻炼、腹部结实的孕妈妈来说，不会发生腹部下垂的现象，体形也不会改变很大，因其腹肌可以支撑子宫的重量。



胎宝宝的成长

这时候的小家伙全身长满胎毛，手、脚指甲长出，连指纹也形成了，而且会表演大口吞羊水的“绝技”(之前是一小口、一小口的)。小肺泡开始形成，为出生后的呼吸作准备。听觉与视觉也开始发展。较敏感的孕妈妈，已能感觉出他的存在。

羊水越来越多，五官已清晰可见的小家伙没事就喜欢吞羊水。此时，胎宝宝的胃液也开始分泌，并消化吸收吞入的羊水。一般初产妈妈约于20周感到第一次胎动，而20周也是流产与早产的分水岭。虽然世界上已有胎宝宝5个月大出生存活的例子，不过还是要在36周以后，胎宝宝所有器官完都全发育成熟后再出生更好。

孕六月

孕妈妈的身体变化

妊娠6个月时，孕妈妈的下腹继续增大，体重增长很快，乳房也发生明显变化，孕妈妈易疲劳，身体愈加丰满。

1 子宫的变化

孕妈妈的子宫继续增大，怀孕在六个半月左右，宫底应到脐部上1横指，用尺测量耻骨联合上子宫长度为24厘米。此时孕妈妈会感到腰部有些笨重。孕妈妈行动不如以前灵活，甚至坐下和站立时也会感到吃力。而排尿增多的现象，是由于子宫的压迫造成的，这属于正常的现象，不用过于担心。

2 乳房的变化

孕妈妈的乳房继续胀大，稍用力，便



可从乳头里挤出一种黄色的稀薄液体。而且孕妈妈乳房的周围有时会出现褐色的小斑点，形成第二乳晕，这也是正常的生理现象，孕妈妈不要以为乳房出现了病变。

此时，孕妈妈乳房内的管道网在迅速生长，这是哺乳时输送乳汁的通道，同时还在形成许多新的分支管道。此时，乳房发育快，所以皮下的静脉会很明显。

③ 全身的变化

此时，孕妈妈的全身都在发生变化，最主要的是基础代谢率和体重的变化。从妊娠中期开始，基础代谢率逐渐增高，到妊娠晚期时可增高 15%—20%。同时，体重也随之增加，平均每周增加 350 克，包括胎宝宝、羊水、胎盘、血液、乳房、子宫、组织间液和脂肪沉积等。此外，呼吸、血液、泌尿、循环、内分泌各系统也会相应地发生变化。

胎宝宝的成长

头、手、脚、身体的比例和成熟的胎宝宝颇为一致。舌头发育完成，皮下脂肪增厚。皮肤表层因被分泌物所包裹，变得不透明且皱巴巴的。这时候小家伙最喜欢做的事是在羊水中以各种姿势或浮或沉。

小家伙的毛发逐渐转黑，大脑里负责语言、思考和复杂动作的皮质区发育接近成熟。另外，其肺部的气管分支也是此时才长好，所以在此之前出生的早产儿都会有很严重的呼吸道并发症。



孕七月

孕妈妈的身体变化

由于胎宝宝发育得很快，对营养的需求也渐渐多起来，孕妈妈全身各系统都会产生相应的变化，主要表现为：

心脏的负担日益加重。因子宫增大迫使膈肌开始升高，心脏向上、向左、向前移位，主要表现为心界变得稍大，心脏的血容量增加(约增加 10%，增加的主要是血液中的液体部分，即血浆的含量)，心率开始加快(增加 10—45 次 / 分，即心跳由正常时每分钟 65—75 次增加到 80—90 次)，心搏出量增加(最高达 30%)，血压维持正常或轻度升高，下肢静脉压开始升高等。

开始出现相对性贫血。由于血容量增加约 1 500 毫升，其中血浆增加约 1 000 毫升，红细胞量增加约 500 毫升，而且液体增加比红细胞的增加要多，因而孕妈妈在怀孕期会产生相对性贫血的现象。

消化系统功能变得旺盛。此时孕妈妈的饭量往往会大幅度增加，但由于受到增大的子宫的挤压，胃肠蠕动开始减弱，胃酸分泌开始减少，孕妈妈经常出现饱胀感、便秘和“烧心”的现象。肝的工作量开始增加，但肝功能无明显受损的情况。

呼吸系统的变化。因为子宫的增大，迫使膈肌上升，活动度被迫减少，导致孕妈妈以胸式呼吸为主，因此呼吸也变得急促起来，这是由氧气消耗量增加造成的（氧气消耗量比正常情况下增加了近 1/4）。此外，在怀孕期间，由于呼吸道黏膜开始增厚、充血、水肿，导致局部抵抗力开始降低，容易发生感染。



泌尿系统的变化。

因为妊娠血容量的增加，孕妈妈和胎宝宝的代谢产物也相应地增加，使肾脏的负担加重。同时肾血流量和肾小球滤过率都开始相应地增加，会出现生理性糖尿。此外，孕妈妈的膀胱被迫受到挤压，容易产生尿频的现象，也容易患有尿道感染等疾病。而且受体内激素的影响，孕妈妈体内会出现明显的水钠潴留现象。

内分泌系统的变化。垂体、甲状腺、甲状旁腺、胰腺和肾上腺的体积都相应地增大，分泌量也相应有所增加。

胎宝宝的成长

小家伙的男女之别越来越明显，超声波可清楚鉴定，而且在身高、体重方面男女也有明显的差别。如果是男宝宝，则睾丸已进入阴囊内；如果是女宝宝，则大阴唇的发育也已经完成。此时，小家伙的鼻孔形成了。有时也会睁开眼睛看一看，但实际上他的视觉能力只能到达胎膜，必须等到出生后才能有进一步的发展。



不过令人兴奋的是，胎宝宝在26周左右耳鼓发育完成，开始具有接受声波的功能。到了28周，已能听到外界的声音，并对声音作出反应。胎宝宝的呼吸运动也在不停地进行着，以备出生之用。过了26周，早产儿的存活率也大为提高了。



孕八月



孕妈妈的身体变化

在妊娠期第八个月时，孕妈妈的腹部会更加突出，孕妈妈会挺起肚子，重心后移，这种姿势形成习惯后，身体稍微前倾都会感到异常困难。这给孕妈妈的生活带



来许多不便。

由于增大的子宫压迫胃、肠及膀胱，会导致孕妈妈胃口不好、尿频，同时容易患肾炎等疾病。有些孕妈妈会长出雀斑或褐斑，额头、耳朵周围也会出现斑点。下腹部、外阴部、乳头周围的颜色也逐渐变深。还有一些孕妈妈腹壁会长出妊娠纹。这些都受激素的影响，这些外表的变化都属于正常的范围。

胎宝宝的成长

怀孕从这时起进入后期。小家伙成长的速度越来越快，体积的增大让胎宝宝感到空间越来越小，活动越来越受限制，所以，如果胎宝宝的胎位仍未处于“头下脚上”的正常姿势，孕妈妈就得更勤快地做矫正动作。小家伙的肉长多了，骨骼也长好了、变硬了，只有头骨仍保持弹性，以便在孕妈妈生产时能承受住产道的挤压。约从30周开始，记忆开始产生，这时的记忆在出生后会变成下意识，跟随宝宝一辈子。





孕九月



孕妈妈的身体变化

这个时期的孕妈妈腹部高度隆起，子宫高度约为28—30厘米，宫底已升到心窝正下方，有压迫胃肠的现象，膈肌上移，心脏会向左上方移位。心脏和双肺受到挤



压后，会使血容量增加到最高，因此会加大心脏的负荷，心跳和呼吸都会加快，所以这个时期的孕妈妈会有呼吸困难、便秘、气喘等症状。这个时候的胎头会逐渐进入盆腔，膀胱会受到挤压，因此也有尿频的现象。此时要注意水的摄入量，孕妈妈如果发现自己的脸、腿、脚等部位经过一晚的休息仍没有消肿，就需要及时就医。这个时候的孕妈妈的身体可能比较笨重，行动多少会受到限制，也容易疲倦，所以要多注意休息。记得要坚持作孕期检查。

胎宝宝的成长

胎宝宝这时长45—48厘米，重2000—2300克。此时胎位已经下降并固定，改变胎位不正的机会已是微乎其微了。这时的胎宝宝皮下脂肪增加，全身圆乎乎的，皮肤变得有光泽，胎毛逐渐脱落，面部皱纹消失。指甲很快长出，直达指尖。皮肤变成蔷薇色，男、女性器官发育齐全，内脏也发育齐全。胃和肺都很发达，肺已具备呼吸的力量。这时如果分娩，胎宝宝会比8个月生下来时更易存活，因为胎宝宝已具备呼吸、吸吮等生活能力。



孕十月

孕妈妈的身体变化

临近产期，孕妈妈有时感到腹部收缩疼痛，甚至会认为已经开始阵痛，如果是不规则的阵痛，那么这时的疼痛并不是真正的阵痛，而是身体为适应生产时的阵痛而作的准备，是正常现象。



此外，子宫逐渐变得富有弹性，且潮湿柔软，这是在为胎宝宝的出生作准备。这时，子宫分泌物增多，有的孕妈妈还会出现宫口提前张开的现象，但不必惊慌，要保持心神稳定，并注意观察身体的变化。



胎宝宝的成长

胎宝宝即将分娩，羊水量逐渐减少，胎宝宝胎动变少，身体器官以及功能已经完全成熟，可以脱离母体而良好地生存。胎宝宝的头部已经进入母亲的骨盆腔，身体团缩，大腿紧贴着身体，鼻子贴住弯曲的膝盖，随时准备出生。



孕妈妈怎么吃

孕期各月饮食要点

一月孕妈妈饮食

① 孕期第 11 天

宝宝骨骼的钙化从现在开始，并将持续发育六周左右。宝宝的牙齿与骨骼的形成都需要大量的钙与磷，为此，孕妈妈要保证日常摄入大量的奶制品、绿色多叶的蔬菜及动物蛋白质，或服用钙、磷补充剂。



② 孕期第 16 天

食用新鲜蔬菜时，不宜用沸水将菜煮熟，否则蔬菜的大部分养分都会流失到水里而失去固有的养分。妊娠期内，若孕妈妈喜欢煮熟青菜而不是蒸熟青菜，那么，在烹制过程中便应该注意，加水时只要加入不至于让青菜烧焦的分量就行了（大约为 1/4 杯）。

③ 孕期第 18 天

在整个怀孕期间，胡萝卜是孕妈妈获得维生素 A的最佳选择。其做法多样，可以将胡萝卜蒸熟、磨烂、剁碎或榨汁后食用，

这些方法都可以使胡萝卜中富含的维生素 A 被人体吸收，但怀孕期切忌过量食用胡萝卜，否则对胎宝宝不利。

4 孕期第 23 天

孕妈妈此时会很想吃某些食物，但同时也会发现某些食物让自己感觉很不舒服。妊娠期间经常会出现消化不良、胃部灼热、肠气不顺和饱胀等症状。

孕妈妈应该将会使自己消化不良的食物记录下来，在自己感觉稳定之前不要接触这些食物。

5 孕期第 28 天

用粗粮做成的谷类食物（比如小麦、燕麦及玉米）是孕妈妈摄取 B 族维生素的有效来源，同时搭配牛奶食用，能够补充足够的蛋白质。

二月孕妈妈饮食

1 孕期第 32 天

牛奶中富含蛋白质、磷质、钙质、维生素 A 及维生素 D。在整个妊娠期间，每天至少需要补充 400 国际单位的维生素 D，以此来帮助肠胃吸收钙质。在整个孕期内，



低脂奶及脱脂奶是避免卡路里及脂肪过量的最佳选择。饮用全脂奶可能会导致孕妈妈胆固醇升高。

2 孕期第 35 天

为了保证胎宝宝持续健康地发育，孕妈妈每天需要摄入 1.6—1.7 毫克的核黄素。1 杯脱脂奶或 1 杯深绿多叶蔬菜汁或含脂 2% 的牛奶，即能够为人体提供每天核黄素摄入量的 25%—30%。

3 孕期第 36 天

在整个妊娠期间，早餐是不宜多食用肉食的。咸肉、猪肉肠及早餐肠均含有高达 50% 的脂肪。

❹ 孕期第 42 天

为了促进母体对维生素 A 的吸收，建议每天摄取 10—15 毫克的维生素 E，维生素 E 有助于防止维生素 A 和饱和脂肪酸的氧化及老化。日常饮食中，约有 60% 的维生素 E 可以直接从蔬菜、人造黄油、色拉调味料及酥油中获得。1 茶匙的不饱和油(橄榄油、油菜子油、玉米油或棉子油)至少含有 15 毫克的维生素 E(每天需求量的 100%)。

每天应摄取 2.5—2.6 毫克的维生素 B_6。动物肝脏、肉类、蔬菜及全麦谷物都是获取维生素 B_6 的天然来源。此外，维生素 B_6 还可以帮助孕妈妈控制晨吐。

❺ 孕期第 46 天

在整个妊娠期间，建议孕妈妈每天摄取大约 5 000 国际单位的维生素 A，所有橙色、黄色及深绿色蔬菜均富含维生素 A 或胡萝卜素（可以在身体内转化成维生素 A 的抗癌物质）。

❻ 孕期第 54 天

果皮或干花泡出的茶大部分都含有营养元素，并且不含咖啡因等物质。如果孕妈妈有喝咖啡或茶的习惯，妊娠期间可用此茶来代替。

三月孕妈妈饮食

❶ 孕期第 59 天

孕妈妈在此阶段每天应从饮食中摄取 80—100 毫克的维生素 C，维生素 C 可以促进铁质的吸收，辅助连结动脉组织的生成，同时它还具有抗氧化作用。圆椒、鲜橙汁、番木瓜、鲜柚子汁、花椰菜、紫甘蓝和橙子中都含有丰富的维生素 C。

孕妈妈应保证水分的充足摄入，但是不能饮用软饮料，因为软饮料中含有大量的糖。

❷ 孕期第 62 天

孕妈妈应注意钙质的吸收，因为钙元素是保证胎宝宝骨组织及软骨生长的必





需元素，孕妈妈每天摄取4份含钙食物可补充1200毫克钙质。富含钙元素的食物有牛奶、酸奶、奶酪(特别是意大利熏奶酪、瑞士奶酪和蒙得利奶酪)、鲑鱼、沙丁鱼及花椰菜等。

3 孕期第66天

蛋白质和B族维生素大量存在于肉类之中。牛肉当中含蛋白质最丰富的是牛腰肉，其次是牛颈肉。需要注意的是，肉一定要煮熟，以防患上某些疾病。

4 孕期第79天

此时期若出现便秘现象，应增加饮水量，适量作些运动，多吃蔬菜、水果以及纤维食物。这时候的孕妈妈进食原则应为少食多餐，因为即使自己不饿，胎宝宝也有可能饿。

5 孕期第82天

纤维素有促进肠胃功能及预防肠癌的功效。全麦面包、麦麸、煮熟的豆子及豌豆等都含有丰富的纤维素。孕妈妈要多食用这些食物，以保证纤维素的摄入，防止便秘的发生。

6 孕期第84天

人体内镁元素含量较少，而且大部分存在于骨骼中。建议孕妈妈每天摄取450毫克镁元素。豆类、坚果、深绿色蔬菜、海产品、巧克力、谷物和可可等食物中含有丰富的镁。

四月孕妈妈饮食

1 孕期第90天

西瓜和哈密瓜可以多食用一些，因为其中富含维生素A和维生素C。一半直径为8厘米的哈密瓜就可以为人体提供一天所需的维生素A。而一个西瓜的1/8提

供的维生素 A 也可以满足人体每天对维生素 A 的需求。

② 孕期第 94 天

食用杏仁干和黄色蔬菜是获得维生素 A 最好的食物来源。一份南瓜或一份番茄都可以为人体提供丰富的维生素 A，接近日需求量的 3 倍，杏仁干也有同样丰富的维生素 A。但需要注意的是，一旦摄取的维生素 A 的含量超过现有需求量的 5—10 倍，就可使人中毒。因此，最好、最安全的方法就是通过适量的食物来代替补充剂补充体内所需的维生素 A。

③ 孕期第 102 天

为了自己和胎宝宝的健康，也为了环境的保护，请各位孕妈妈不要食用煎炸食品。

④ 孕期第 108 天

如果孕妈妈想尝试即饮饮料，那就应该选择葡萄汁、杏仁汁、青柠汁、柠檬汁、葡萄柚汁、橙汁和红酱果鸡尾酒(不含酒精) 等含有碳水化合物少且脂肪含量也少的饮料。



❺ 孕期第 109 天

一杯煮熟的麦片中含有大量的蛋白质、铁及维生素 B_1。而现食麦片营养价值不高，为了自己和未来宝宝的健康，每天多花 5 分钟就可以吃到营养丰富的麦片奶粥。

❻ 孕期第 110 天

奶酪很适合孕妈妈食用，原因在于其中含有丰富的营养物质，同牛奶中的大部分营养物质相同，还含有和肉类相同的蛋白质，从价格上比较，奶酪也更合适些。

❼ 孕期第 111 天

孕妈妈最好用新鲜的调味品而不是精盐，这样适量地控制对盐的摄取，可有效缓解孕期的浮肿状况。

五月孕妈妈饮食

❶ 孕期第 115 天

玉米可以为孕妈妈提供足量的维生素，玉米在摘取之后，其中的糖分就逐渐开始转化成淀粉，所以新鲜玉米应尽快食用。可以将玉米放在开水中烫煮 3—5 分钟，这样玉米因为凝结了其中营养物质，味道和口感都很好，也有较高的营养价值，适宜孕妈妈食用。需要注意的是，煮玉米时不要加盐，以免玉米过硬而影响口感。



❷ 孕期第 119 天

孕妈妈可以选择食用各种肉类、鸡蛋和芝士，其中含有身体需要的饱和脂肪，而不饱和脂肪可以从各种坚果或种子类食物中获得，这些脂肪对孕妈妈的动脉及心脏都有保护作用。但不应选择热带的各种食物，因为有些食物如椰子，虽然含有丰富的饱和脂肪，但蛋白质含量较少，所以不应食用过多。

❸ 孕期第 125 天

高脂食物包括西点、黄油、油条、熏肉等。因此当孕妈妈食用这些食物的时候，摄

入的不仅仅是蛋白质,还包括脂肪。1 小包薯条含 12 克脂肪和 220 卡路里的热量。

4 孕期第 128 天

孕期最适宜饮用的饮料是果汁。通常情况下,一杯"纯正果汁"含有 1/2 的果汁,一杯"果汁饮料"含有 1/4 果汁,一杯"水果饮料"含 1/10 的果汁。

水是人体的重要组成部分,所以妊娠期内有效的身体机能和良好的健康离不开水分。因此建议孕妈妈每天饮用 6—8 杯果汁或水。

六月孕妈妈饮食

1 孕期第 141 天

蓝莓、草莓等生浆果富含充足的维生素 C。浆果应在吃之前再洗,否则极易发霉。



2 孕期第 144 天

山药和红薯富含丰富的维生素 A,是妊娠期的最佳食物。50—60 克的红薯含有的维生素 A 基本可以满足孕妈妈每天对维生素 A 的需求。

3 孕期第 148 天

孕妈妈要多食纤维食物。带壳谷类、全麦面包、烘烤的豆子、黑麦饼干、带皮的水果和花生都是纤维素含量丰富的食物。

4 孕后第 151 天

孕妈妈可每天适当吃一些土豆以补充维生素 C,土豆中维生素 C 的含量极为丰富,一块烤土豆的维生素 C 含量相当于人体每天所需量的 15%。在烹调土豆时,可带皮煮熟后再去皮,以防止维生素 C 的流失。

孕期第 163 天

孕妈妈应少吃高脂肪食物。一些牛肉、鸡肉等动物脂肪虽含有维生素 A 和维生素 D,但要控制摄入量。一些高卡路里的食物如奶油、黄油、人造油、油炸食品、

沙拉酱、酱汁肉汤和油腻的食品最好不吃。因为孕妈妈会有足够的重量来维持妊娠，不必摄取过多的脂肪。

七月孕妈妈饮食

1 孕期第 169 天

孕妈妈在进入妊娠的最后 3 个月时，需要每天额外补充 300 卡路里的热量。没有怀孕的女性每天摄入 2 100 卡路里就能保持她们的体重和自身良好的健康状况，但怀孕的女性通常每天需要补充 2 400 卡路里的热量。



2 孕期第 172 天

对任何一个孕妈妈来说，蛋白质都是最基本的营养。通常每天摄入 225 克蛋白质即可。这些蛋白质可从鱼、鸡肉、鸡蛋、坚果、乳制品或豆类中获取。

3 孕期第 190 天

胎宝宝这个月体重会增加到 448 克左右。处于这个时期的胎宝宝会积极吸收并储存孕妈妈供给的营养。钙对于骨骼的发育有帮助，蛋白质对生长发育有帮助，铁对红细胞的产生有帮助。

八月孕妈妈饮食

1 孕期第 199 天

即使胎宝宝的身长和测量时的数据相符，但他的组织与内部系统还是会不断地日趋发育完善。所以，对钙、蛋白质、铁和叶酸的摄入会变得比以前更加重要。

2 孕期第 203 天

孕期的最后 12 周对钙的需求量最大。胎宝宝的骨骼已经开始迅速硬化，钙是骨头生长和发育的必需元素。牛奶或奶制品中含有的钙极易被身体吸收和利用，而服用钙片不会产生和服用牛奶及奶制品同等的效果。

3 孕期第 212 天

此时的孕妈妈如果想要预防便秘，就



应该有规律地进行运动，多食用蔬菜、水果，多喝水和果汁。孕期切忌喝太浓的红茶，因为红茶中含有的鞣酸极易引发便秘。

❹ 孕期第 217 天

由于一年四季的变化，保持平衡饮食就变得既容易又困难。在冬天时，孕妈妈会很容易产生饥饿感，然而可选择的食物种类并不多。在夏天时，由于天热的原因可能不会觉得太饿，却有许多新鲜的时令水果或蔬菜供其选择。

九月孕妈妈饮食

❶ 孕期第 231 天

在胎盘中，铁的传递方向只有一个：从孕妈妈传给胎宝宝。约 84% 的铁会在妊娠的最后 3 个月中储存在胎宝宝的肝脏中。为了使铁的吸收得到充分保证，这些储存起来的铁会在宝宝出生后最初的 4 个月内对母乳或代乳品中的铁含量不足的情况进行补充。为此，孕妈妈要保证摄入足量的铁。

❷ 孕期第 235 天

虽然孕妈妈有时不是很饿，但此时身体内的胎宝宝也需要吃东西。因此，一日多餐，一餐少食对绝大多数孕妈妈来说仍是最好的选择。

产前饮食营养

产妇要多吃粗粮，少食精制的米、面。因为玉米、小米等粗粮中含有大量的 B 族维生素和蛋白质。谷物蛋白质有助于消化，孕妈妈应多吃新鲜的瓜果、蔬菜，可提供孕妈妈对维生素 A、维生素 C 以及钙和铁的需求。另外，多吃谷类、花生等，因为这些食物中含有大量易于消化的蛋白质、B 族维生素、维生素 C、铁和钙质等，每天可加食 2 个鸡蛋，因为蛋类含有丰富的蛋白质、钙、



使机体产生多种维生素D，以保证胎宝宝骨骼生长的需要，多注意补充微量元素，如锌、镁、碘、铜等。动物类食品、豆类、谷类、蔬菜中含有铁、锌、磷和各种维生素。孕妈妈还应多晒太阳，铜等微量元素，海味食品中含碘量高。

孕妈妈营养调理

孕妈妈饮食的基本原则

孕妈妈饮食的基本原则是合理地摄入营养素及平衡的膳食供给，这是保证母体健康及胎宝宝良好发育的前提。具体来说，孕妈妈的饮食应注意以下几个方面：

1 营养搭配合理

妊娠期的孕妈妈对食物的选择要尽量多样化。蔬菜水果、五谷杂粮和鱼肉禽蛋要搭配食用，切不可偏食挑食。

a.食物选择营养化。每餐所选择的食物要含有能满足孕妈妈营养需要的各种营养素和热量。一般来说，如果孕妈妈不偏食、挑食，食物搭配也合理，即可在平时的膳食基础上，适当地增加些副食品的数量和种类，就可以达到营养合理搭配的要求。

b.食物选择多样化。即食物具有良好的感官性状，色、香、味俱全，食物选择既要注意孕妈妈的营养需要，又要兼顾饮食习惯。注意菜色的搭配影响着孕妈妈的胃口。

c.孕妈妈饮食的特殊性。首先，孕妈妈需要较高的热量，特别是怀孕中期以后，所需热量比平时要高10%—25%。当然，要注意脂肪的摄入量，不宜过多。其



次，要相应增加营养素。孕妈妈每天每千克体重需矿物质 1 克、蛋白质 1—2 克，而且必须增加维生素 A、B 族维生素、维生素 D、维生素 E 的摄入量，多吃水果、蔬菜，少食多餐。最后，孕妈妈要忌烟、酒、茶、辣椒、咖啡等，如果有增进食欲的必要，可适当加大甜、酸食物的摄入量。

② 孕妈妈饮食的烹饪原则

烹饪前，为防止营养成分流失，不要长时间浸泡原料；为保护营养素不被破坏，食物炒、煮时间不宜过长；煮饭时，不要过分淘洗大米，以免营养流失；碱性物质会破坏各种维生素，煮稀粥或煮豆时千万不要放食用碱。

③ 孕妈妈摄取食物的原则

a.进食时要细嚼慢咽，这样有助于消化吸收，避免过饱。吃菜时，可适当喝些菜汤，因为汤里含有丰富的营养素。

b.不宜多吃生凉食物和不易消化的食物，否则会引起消化不良和腹泻。含丰富维生素 C 的食物适合生吃，如要炒熟需要急火快炒，以保证维生素 C 不被破坏。

c.忌多吃刺激性食物。刺激性食物，如胡椒、芥末、辣椒、姜、咖喱等，虽然可以增进食欲，但过多食用会导致大便干燥，甚至便秘。有痔疮的孕妈妈尤其要注意。

d.孕妈妈饮食口味宜清淡。口味过重就会喝大量的水，易引起水肿。此外，摄入盐分过多有可能引起妊娠高血压综合征等并发症，摄入味精过多会影响锌的吸收，从而影响胎宝宝神经系统的发育。

e. 孕妈妈应忌食罐头食品和油炸食

品。油炸食品不易消化吸收，在制作过程中营养成分还会受到破坏，而且经反复煮沸、加热、炸制的食用油可能含有有毒化合物，经常食用，对母体和胎宝宝的健康均不利。有些孕妈妈早餐经常吃油条，却不知在油条的制作过程中必须添加的明矾是含铝的化合物，而铝可通过胎盘侵入胎宝宝的大脑，不利于胎宝宝的智力发育，因此孕妈妈应忌食油条。罐头食品中含有的防腐剂和添加剂，会导致畸胎和流产，也应避免食用。

f.多吃水果。人们都知道，蛋白质和热量是人体细胞生长、繁殖的根本物质，但细胞合成的每个步骤都离不开一些天然的有机化合物的促成，维生素就是这种具有催化作用的特殊物质，而维生素的储存库里，正是各种水果。所以，孕妈妈应多吃水果，并且水果种类要丰富，特别是在蔬菜缺少的季节，以此来弥补维生素摄入的不足。由于大多数维生素会在榨汁、去皮及烹调过程中被毁，尤其是水溶性维生素的丢失更严重，所以水果最适合洗净后生吃，这样才能保证维生素被有效地吸收。



4 孕妈妈不应有的嗜好

某些孕妈妈有喝咖啡、喝酒、饮茶的嗜好，这些嗜好在怀孕后就必须慎重对待。一般来说，孕妈妈可以适量饮点茶、喝些咖啡，这对胎宝宝并无严重影响，但饮用过多或过浓的茶水或咖啡，就会出现兴奋、心率加快、食欲缺乏、失眠、头痛、恶心、呕吐等症状。咖啡因还会通过胎盘进入胎宝宝体内，不利于胎宝宝发育。因此，孕妈妈应控制咖啡和浓茶的饮用，尤其在临睡前不要饮用。

此外，逢年过节适量喝些啤酒、果子酒不会影响胎宝宝的发育，但千万不能贪杯，尤其是可能并发肾病、肝病、高血压等疾病的孕妈妈，更应尽量避免饮酒，含酒精的饮料也要忌饮。

孕妈妈的营养需求

由于母体是胎宝宝所有营养的唯一来源，因此孕妈妈在妊娠期间务必要保证饮食的健康。

如果孕妈妈在怀孕前一直不偏食、不挑食，有良好的饮食习惯，那么一旦成为孕妈妈后只需做适当调整即可。总的来说，孕妈妈每天摄取的热量应增加大约 2 000 千焦，也就是说每天热量的摄取大约为 10 000 千焦，但重要的是要吃得好，而不是吃得多。

1 摄取水分

每天至少要喝 6 杯水。水不仅是循环系统和消化系统正常运作的需要物，还可以保持皮肤健康。

在妊娠期间，孕妈妈体内的血流量增加了 1 倍，更要注意水分的摄取。

2 食物的选择

少吃含糖量高和油腻的食物，多吃新鲜蔬菜和水果。妊娠期的孕妈妈腹部增大时，经常会出现便秘现象，而苹果能提供丰富的纤维素，可以改善便秘症状。

3 必需的营养

蛋白质是构成人体组织的必要物质，妊娠期间孕妈妈对蛋白质的需求量会比平时多 1 倍以上，而钙是形成胎宝宝骨骼和牙齿必不可少的物质，所以孕妈妈对钙的需求量也会增加。如果胎宝宝不能获取充足的钙，就会从母体中吸取，这样就使得母体自身的钙大量减少，造成母体骨质疏松。

血红蛋白是红细胞中的携氧物质，铁是形成血红蛋白所必需的物质，因此，胎宝宝血容量的增加，需要大量的铁，而这些铁的来源依赖母体饮食的补充。缺少铁质，缺少有助于红细胞健康发育的 B 族维生素和叶酸，都会引起贫血。叶酸是预防胎宝宝发生脊裂的必备物质，母体的饮食应富含叶酸，为确保妊娠期间对各种营养素的摄取，可由医生安排孕妈妈的饮食结构。

孕妈妈进食要细嚼慢咽

人在进食时慢慢咀嚼食物，可以使消化液的分泌增多，这对人体摄取食物中的营养十分有利。人体将食物的大分子结构



变成小分子结构，有利于消化吸收。这种变化过程是靠消化液中的各种消化酶来完成的。咀嚼食物引起的胃液分泌比食物刺激胃肠而分泌的胃液量大很多，且持续时间更长。可见，咀嚼食物对消化液的分泌起着重要作用。吃得过快、食物嚼得不精细，不能使食物与消化液充分接触，食物未经充分咀嚼就进入胃肠道，与消化液接触的面积会大大缩小，从而影响到食物与消化液的混合，会使相当一部分食物中的营养成分不能被人体吸收。此外，有时食物咀嚼不多，还会加大胃的消化负担或损伤消化道黏膜，使消化液分泌较少，易患肠胃病。

根据孕妈妈的口味变化，煮、蒸、炒、焖、炖等烹调方法都很合适，也可以用凉拌的方法满足她们清淡的口味要求。但是最好不要用油炸、油煎、火烤等烹调方法，因为这些方法会使食物加热的温度过高，许多营养物质会被破坏。

孕妈妈吃水果要适量

不少孕妈妈喜欢吃水果，甚至还把水果当蔬菜吃。她们认为这样既可以补充维生素，还可以使将来出生的宝宝皮肤白净，健康漂亮。然而，专家指出胎宝宝的皮肤颜色是受父母遗传基因影响的，与父母皮肤好坏有直接关系，并不是由妈妈孕期吃的水果量来决定的，这种想法缺少证据。但不可否认的是，孕妈妈多吃水果对自己和胎宝宝都是有很大好处的。水果中富含维生素，常食用水果的人，体内是不会缺乏各种维生素的。更重要的是，这对宝宝大脑的发育很有利。虽然多吃水果益处多，但也不应该毫无节制，食用过量对宝宝也会有害。因为水果中纤维素含量并不高，而蔬菜中纤维素含量却很高。如果



过多地摄入水果，而不吃蔬菜，就会减少纤维素的摄入量。如果孕妈妈吃太多很甜的水果，把水果当正餐来食用，容易导致体内血糖升高，可能会引发妊娠期糖尿病。所以，孕妈妈食用水果要适量。

孕妈妈要充分补水

补充水分对孕妈妈来讲是必不可少的。因为孕妈妈自身水分的含有量与胎宝宝生存所需要的羊水量有直接的联系。在孕妈妈的体液循环系统中，羊水占很重要的一部分。为了胎宝宝的正常生存，羊水每3—4个小时就得完成一次循环，这就势必要求孕妈妈多喝水，以加快体液循环和羊水循环。尤其是羊水偏少的孕妈妈更要注意摄入大量的水，以保证胎宝宝的健康成长。

对孕妈妈来讲，喝水还有其他的作用。大量喝水，大量排尿，能有效地缓解阴道炎、尿道炎。这是因为尿液从体内排出的时候，可以冲刷尿道，清理有害的病菌。尤其是对于有尿道不适、白带发黄症状的孕妈妈来讲，喝水可以有效的抑制这类病情的发生。

素食孕妈妈要用心

素食孕妈妈要注意摄取牛黄酸这一营养物质。而牛黄酸与孕妈妈和宝宝的视力有着非常密切的关系。一般牛磺酸都存在于荤菜中，素食中主要含有的是大量的维生素以及微量元素，而缺少牛磺酸。

科学家用怀孕的猫做了试验，研究表明，牛黄酸食用量的增加有助于幼猫视力的正常发育；反之，如果孕猫的牛黄酸食用量明显减少，幼猫则会出现视力反常、视网膜严重退化的现象，严重者甚至会导致失明。所以，素食孕妈妈对此要特别用心。

为了孕妈妈自身和胎宝宝的健康成长，要合理饮食，均衡搭配。以保证牛磺酸的摄入量。

孕妈妈吃酸要注意

孕妈妈在孕期第二个月常会出现恶心、呕吐等妊娠反应。中国民间历来常用酸性食物来缓解孕期呕吐，甚至有用酸性药物止吐的方法。这种方法并不可取，研究指出，酸性食物和药物是导致畸胎的两大元凶。长时间地食用酸性物质不仅容易使母亲患某些疾病，更重要的是会影响胎儿正常、健康的生长发育，甚至可能导致胎儿畸形。

孕妈妈的早餐很关键

孕妈妈一定要吃早餐。从入睡到起床，是一天中禁食最长的一段时间，这时血糖为 3.9—6.2 毫摩尔（70—120 毫克 / 升）。人体进入活动状态以后，肌肉开始动用糖分，血糖降到 3.3—3.6 毫摩尔(60—65 毫克 / 升)，人体便会感到饥饿。如无早餐供应补足血糖，肌肉与脑所需血糖就必须来自肌肉中的蛋白质，由蛋白质转化为糖以供消耗。但是，肌肉通常无法供应足够的血糖，因此，脑内血糖仍会很低，这时人会感到疲劳、反应迟钝、注意力不集中、精神委靡、学习落后、工作能力降低。因为孕妈妈比正常人体质弱一些，如果早餐不吃很容易引起低血糖，严重会引起头晕。在怀孕初期，还有可能会造成孕妈妈流产，所以为了自己和宝宝的健康成长，原来不愿吃早餐的孕妈妈也要坚持吃一些。晨起时身体对于营养的吸收是有限的，建议早餐以流体食物为主，少量固体食物为辅。水分的补充很重要，但白开水的营养价值不高，应该饮用牛奶。牛奶中含有大量人体需要的钙、





蛋白质和维生素，能够满足人体对营养的需要。早起喝杯早餐牛奶，搭配含有谷物纤维的固体食物，简单又营养。孕妈妈还可以直接饮用加了谷物的早餐奶，以满足人体所需的膳食纤维和微量元素。

营养学家指出，孕妈妈应多吃些含铁丰富的食物，不能挑食或偏食，以防发生缺铁性贫血，从而危及自己和胎宝宝的健康。如果孕妈妈有晨吐现象，可在早上吃几块苏打饼干，过一会儿再吃早餐。孕妈妈的早餐应包括面包、鸡蛋或肉类、果汁和牛奶，并且要注意适当吃些新鲜的水果，以保证身体对维生素和其他营养的需求。

孕妈妈晚餐有要求

不宜过迟

孕妈妈如果晚餐后不久就上床睡觉，不但会加重胃肠道的负担，还会导致难以入睡。

不宜进食过多

晚餐暴食，会使胃机械性扩大，导致准妈妈出现消化不良及胃疼等现象。

不宜厚味

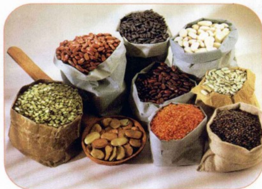
晚餐进食大量蛋、肉、鱼等，在饭后活动量减少及血液循环放慢的情况下，胰岛素能将血脂转化为脂肪，积存在皮下、心膜和血管壁上，会使人逐渐胖起来，容易引发心血管系统疾病。

因此，孕妈妈不应过晚就餐，晚餐也以清淡、稀软为好。

孕妈妈应亲近粗粮

粗粮是相对人们平时吃的精米白面等细粮而言的，主要包括谷类中的玉米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸以及豆类中的黄豆、青豆、赤豆、绿豆等。由于加工简单，粗粮中保存了许多细粮中没有的营养。例如，含糖量比细粮要低，含膳食纤维较多，并且富含 B 族维生素，同时，很多粗粮还具有药用价值。

人体中含有氢、碳、氮、氧、磷、钙等 11 种微量元素，还有铁、锰、钴、铜、锌、碘、钒、氟等 14 种微量元素（只占体重的 0.01%）。这些元素虽然在体内的比重极小，却是人体必不可少的，一旦供应不足，



便会导致一系列疾病，甚至造成死亡。人体必需的微量元素，对孕妈妈、哺乳的新手妈妈和胎宝宝来说更重要，一旦缺乏会引起更严重的后果。人们在日常生活中要注意不偏食，尤其是孕妈妈，应尽可能以"完整食品"(指未经细加工过的食品，或经部分精制的食品)作为热量的主要来源，例如，少吃精制大米和精制面等。因为"完整食品"中含有人体所必需的各种微量元素(铬、锰、锌等)及维生素E、B族维生素等，它们在精制加工过程中常常被损失掉，如果孕妈妈偏食精米、精面，则易患营养缺乏症。孕妈妈的膳食宜粗细搭配、荤素搭配，不要吃得过精，以免造成某些营养元素吸收不够。比如糙米就十分适合孕妈妈食用。每100克糙米胚芽中含蛋白质3克、脂肪1.2克、维生素 B_1 及维生素 B_6 各2.5克、维生素E1.8克、维生素C 50毫克、维生素A 50毫克、烟碱酸250毫克、叶酸250毫克、锌20毫克、镁15毫克、铁20毫克、磷15毫克，营养非常丰富。还有玉米，富含镁、不饱和脂肪酸、蛋白质、淀粉、矿物质、胡萝卜素等多种营养成分。它还富含谷氨酸等多种人体所需的氨基酸，能够促进大脑细胞的新陈代谢，有利于排除脑组织中的氨。黄玉米又称为黄色植物食品，富含镁元素，能够帮助血管舒张，加强肠壁蠕动，增加胆汁分泌，促使人体内废物的排泄，有利于身体的新陈代谢。玉米富含B族维生素，孕妈妈常吃可以预防及治疗口角炎、舌炎、口腔溃疡等核黄素缺乏症。玉米油则富含维生素E，常吃不仅能美容，而且还能增强体力及耐

力，能够有效地防治“妊娠巨幼红细胞性贫血”。玉米须煎水代茶饮，有利尿、降压、清热、消食、止血、止泻等功效，可用于防治妊娠高血压综合征、肝胆炎症以及消化不良等疾病。红薯又称甘薯或者地瓜，富含淀粉、铁、钙等矿物质，是营养全面的长寿食品。其氨基酸、维生素 A、B 族维生素、维生素 C 及纤维素的含量都高于大米与白面。红薯含有类似雌性激素的物质，孕妈妈食用后能使皮肤白嫩细腻。红薯中含有黏蛋白，是一种多糖和蛋白质的混合物，属于胶原和黏多糖类物质。这种物质能够促进胆固醇排泄，防止心血管脂肪沉淀，维护动脉血管的弹性，从而能有效地保护心脏，预防心血管疾病。所以，红薯是孕妈妈的营养保健食品。



孕妈妈补钙着眼点

1 食补

通过均衡饮食结构进行补钙，不仅是最安全、最合理的补钙方式，也是最易为人们所接受的补钙方式。在怀孕期间，孕妈妈可多吃些含钙丰富的食物，如奶和奶制品、动物肝脏、蛋类、豆类、坚果类、虾皮、芝麻酱、紫菜、海产品、山楂及一些绿色蔬菜。通过饮食补钙的方式是很好的，但要注意饮食的搭配，防止钙与某些食品中的植酸、草酸结合，形成不溶性钙盐，以致钙不能被母体充分地吸收利用。菠菜、竹笋等食物含丰富的植酸和草酸，所以不要将这些菜与含钙丰富的食物一起烹调。孕妈妈每天早、晚喝牛奶各 250 克，就可补钙约 600 毫克，再加上多吃含钙丰富的食物，如骨头汤、鱼、虾等就能满足孕妈妈怀孕期间每日钙的需求量了。

2 药补

如果通过饮食还不能满足孕妈妈每日身体所需的钙摄入量，那么可在医生指导下服用补钙产品。但是，每次服



用钙的剂量不要过大，孕妈妈可以把600—800毫克的钙剂分成2到3次服用，一次服用尽量不要超过500毫克。目前国内常见的补钙产品及其钙含量分别为：碳酸钙40%、氯化钙27%、碳酸氢钙23%、柠檬酸钙21%、乳酸钙13%、葡萄糖酸钙9%。一般来说，钙制剂标明含钙量有两种方式：一种是含钙化合物的量，另一种是含钙元素的量。孕妈妈在购买钙产品时，应注意产品包装上标明的以钙元素计算的钙含量。但单以钙含量作为选择钙制品的标准是片面的，还要兼顾其溶解度、吸收利用度以及价格、口味等，如维生素D是钙磷代谢最重要的调节因子之一，因此在钙片中应适量添加维生素D以增加钙的吸收。但孕妈妈也得注意，维生素D不宜服用过多，服用过多的维生素D会造成人体中毒。此外，孕妈妈补钙要适量，摄入钙过多会影响身体对铁等其他营养素的吸收，导致孕妈妈便秘及高钙血症，甚至导致结石。

孕妈妈的补铁食物

孕妈妈在怀孕期间应该注意膳食的调配，有意识地食用一些含铁质丰富的食品如蔬菜、动物肝脏、肉类、鸡蛋等，这其中以猪肝的含铁量最高。此外，瘦肉、紫菜、海带等也含有一定量的铁质。需要注意的是：在补充含铁食物时，应避免与牛奶、茶叶同服，最好与含维生素C丰富的水果等同服，因为维生素C能够提高铁的吸收率。



在铁的摄入量仍然不足时，孕妈妈也可在医生指导下服用铁剂。一般服用铁剂10天左右，贫血症状就会开始逐渐减轻；连续服用2—3个月，贫血症状会逐渐消失。孕妈妈最好在服用铁剂的同时加服100毫克的维生素C，这样更有利于铁的吸收。要注意，服药应坚持，不可间断，而且在贫血症状消失后还应继续服药1—2个月，但此时每天服药1次即可。

孕妈妈要注意补碘

甲状腺对胚胎脑和神经细胞的发育起着重要作用，碘也会直接影响胎宝宝的神经组织的发育，特别是对胎宝宝大脑皮质中主管语言、听觉部分的分化和发育有直接影响。因此，孕妈妈在怀孕期间缺碘不仅会给自身造成危害，还会影响胎宝宝，导致胎宝宝生长缓慢，甚至生长停滞，特别是患地方性克汀病（甲状腺功能低下的一种严重后果）的孕妈妈更会给胎宝宝的生长发育带来严重危害。在胚胎3—5个月的时候，神经组织分化旺盛，若此时缺碘，就会影响胎宝宝脑皮质的发育，使脑重量减轻，从而出现智力低下、聋哑或痴呆儿。此外，孕妈妈缺碘还可能生出身材矮小、小头、低耳位等异常儿。学者们认为，引起大脑发育不良，以致智力障碍，缺碘是主要原因之一。因此，孕妈妈孕期应有意识地增加碘的摄入量。

孕妈妈补充维生素类制剂勿盲目

一部分孕妈妈唯恐胎宝宝维生素摄入量不足，每天都服用许多维生素类药物。在胎宝宝的发育过程中，维生素是不可缺少的，但是盲目补充维生素只会对胎宝宝正常的生长发育造成影响。医学家对孕妈妈提出忠告：过量服用维生素A会影响胎宝宝大脑和心脏的发育，诱发先天性

心脏病和脑积水；如果维生素D摄入过多，则会导致特发性婴儿高钙血症，表现为囟门过早闭合、鼻梁前倾、主动脉窄缩等畸形症状，严重的还伴有智商减退；如果孕妈妈长期服用大量维生素C，会导致婴儿出生之后患上维生素C缺乏性坏血症；如果孕妈妈怀孕期间大量服用维生素K，则可能使新生儿出现生理性黄疸。

孕妈妈不宜暴饮暴食

诚然，孕妈妈在怀孕期间要加强营养，



但并不是说吃得越多越好。过多的饮食反而会导致孕妈妈体重大增，营养过剩，结果对孕妈妈和胎宝宝都没有好处。吃得过多会导致孕妈妈体内脂肪蓄积过多，导致组织弹性减弱，分娩时易造成滞产或大出血，并且过于肥胖的孕妈妈有发生妊娠高血压综合征、妊娠合并糖尿病、妊娠合并肾炎等疾病的可能。

孕妈妈吃得过多使胎宝宝也身受其害。一是容易发生难产，胎宝宝体重越重，难产率越高。二是容易出现巨大胎儿，分娩时使产程延长，容易影响胎宝宝心跳而导致胎宝宝窒息。胎宝宝出生后，由于胎宝宝脂肪细胞的大量增加，会引起终生肥胖。三是围产期胎宝宝死亡率高。因此，孕妈妈要合理安排饮食，每餐最好只吃七八分饱，并可由三餐改为五餐，实行少吃多餐的方式。

孕妈妈食用高脂食物要适度

孕妈妈要注意加强营养，适量吃些营养丰富的食物，以保证自身及胎宝宝的健康，但不宜长期食用高脂肪食物。医学研

究表明，长期摄入高脂肪食物，不仅会堵塞动脉血管，还会损害大脑的功能，更容易造成听觉损害而导致听力减退。脂肪类食物需要糖来分解后，才能被身体吸收，而孕妈妈在妊娠期能量消耗较多，而糖的贮备减少，这对分解脂肪不利，因而常因氧化不足而产生酮体，容易引发酮血症，孕妈妈可出现尿中酮体、严重脱水、唇红、头昏、恶心、呕吐等症状。孕妈妈长期食用高脂肪食物还会增加婴儿罹患生殖系统癌瘤的危险。医学家指出，脂肪本身虽不会致癌，但长期多吃高脂肪食物，会使大肠内的胆酸和中性胆固醇浓度增加，这些物质的蓄积能诱发结肠癌。同时，高脂肪食物能增加催乳激素的合成，促使乳腺癌的发生，不利于母婴健康。

如果想控制体内的脂肪不致过量，可以利用一些具有降脂作用的食物，"吃"掉体内脂肪。如富含纤维素和果胶、维生素 C 的水果（山楂、鲜枣、柑橘、葡萄和苹果）、新鲜绿色蔬菜（青椒、芹菜、甘蓝、韭菜、洋葱、胡萝卜、冬瓜）、五谷（玉米、燕麦）、海藻（紫菜、螺旋藻）等均具有良好的降脂作用。

孕妈妈摄入高蛋白食物要适度

医学研究表明，蛋白质供应不足，易使孕妈妈体力衰弱，胎宝宝生长缓慢，产后恢复健康迟缓，乳汁分泌稀少，所以孕妈妈每日蛋白质的需求量应达 90—100 克。但是，孕期过量的高蛋白质饮食会影响孕妈妈的食欲，增加胃肠道的负担，并影响其他营养物质摄入，使饮食营养失去平衡。研究证实，过多地摄入蛋白质，人体内可产生大量的硫化氢、组胺等有害物质，容易引起腹胀、食欲减退、头晕、疲倦等现象。同时，蛋白质摄入过量，不仅可造成血中的氮含量增高，而且也易导致胆固醇增高，加重肾脏肾小球过滤的压力；再者，蛋白质过多地积存于人体结缔组织内，可引



起组织和器官的变性，较易使人罹患癌症。因此，孕妈妈不宜长期食用高蛋白质食物。

孕妈妈不要饿肚子

人们以前都会认为，胎宝宝在孕妈妈的身体里受到了严密的保护，不会受到什么伤害。特别在补充营养方面，人们向来认为孕妈妈即使有一餐没有吃，也不会影响到胎宝宝，胎宝宝可以自己从母体中摄取营养。事实上，虽然胎宝宝在孕妈妈不吃的情况下不会保持空腹状态，暂时没有什么影响，但这时胎宝宝从孕妈妈体内吸收营养，会导致孕妈妈消化不良。当孕妈妈饿肚子的时候，胎宝宝也感受得到饥饿的感觉。因为饥饿，孕妈妈血液中的葡萄糖含量会降低，血液经胎盘流入胎宝宝体内，胎宝宝大脑中负责吸收营养的部分会感受到饥饿感，这也是人类生存的本能。在宝宝出生后，会因为饥饿而有吸吮手指的动作，这种下意识的动作可能就是在孕妈妈的子宫里养成的习惯。在孕妈妈感到饥饿的时候，胎宝宝就会有吸吮手指的情况出现，这个时候如果给孕妈妈注射葡萄糖，腹中的胎宝宝就会停止吸吮动作。



的确，孕妈妈即使饿肚子，胎宝宝也不会因为饥饿而死。但是，孕妈妈的身体状况是与胎宝宝息息相关的，胎宝宝对于孕妈妈的感觉是很敏感的。如果经常让胎宝宝感受到孕妈妈的饥饿感，会让胎宝宝对母亲的依赖感减少，不利于胎宝宝的身心健康发展。所以，确定自己怀孕后的女性，就要好好地照顾自己，不要因为怕身材走形而少吃东西，影响胎宝宝的健康。

可减轻孕妈妈水肿的食物

在怀孕晚期，孕妈妈已经开始出现水肿了。这时要多食用一些有利尿作用的食物，以去除体内多余的水分，减轻孕妈妈水肿的现象。

水肿的孕妈妈可以尝试下面的食物，这些食物既可以提供各种营养素，又不会出现对孕妈妈和胎宝宝不利的因素。

鲫鱼

鲫鱼是一种益脾胃、安五脏、利水湿的淡水鱼，可以消除妊娠水肿。鲫鱼肉是高蛋白、高钙、低脂肪、低钠的食物，经常食用，可以增加孕妈妈血液中蛋白质的含量，改善血液的渗透压，有利于合理调整体内水的分布，使组织中的水分回流进入血液循环中，从而达到消除水肿的目的。

鲤鱼

鲤鱼有补益、利水的功效，孕妈妈常食可以补益强壮、利水祛湿。鲤鱼肉中含有丰富的优质蛋白质，钠的含量也很低，孕妈妈常吃可消肿。

冬瓜

冬瓜具有清热泻火、利水渗湿、清热解暑的功效，可提供丰富的营养素和无机盐，既可泽胎化毒，又可利水消肿，孕妈妈可以常吃。另外，冬瓜鱼汤、冬瓜蒸菌、冬瓜烧海米、冬瓜丸子汤等菜肴性寒味甘，水分丰富，有止渴利尿的功效，可以减轻孕妈妈下肢水肿的症状。

除此之外，孕妈妈还可以食用一些口味清淡的食物，如素烧茄子、什锦五香黄豆、鲜蘑豆腐汤、红枣鸡蛋汤、红烧蹄筋、鲫鱼汤、香菇炒菜花、红烧鲤鱼、荠菜粥、豆腐熬鲤鱼、红小豆米饭等，这些都能有效地帮助孕妇消除水肿。

合理饮食保证胎宝宝牙齿健康

孕妈妈应该就孕期营养的特殊性，尽可能合理地进行饮食搭配。随着妊娠的不断进行，胎宝宝对母体各种营养物质的需求量也不断增加，其中，钙需求增加表现得很显著。胎宝宝牙齿的钙化速度主要在妊娠晚期增快，至出生时全部乳牙均在牙床内形成，第一恒牙也已钙化。胎宝宝时期钙、磷的摄入量对其一生中的牙齿整

齐、坚固起着决定性的作用。孕妈妈在日常膳食中如果未根据胎宝宝发育的生理规律来合理进行饮食搭配，饮食中钙、磷供给不足，很可能会影响胎宝宝的牙齿发育。为促进胎宝宝牙齿的健康发育，怀孕晚期的孕妈妈可吃富含钙、磷的食物。以保证合理、充足的营养，促进胎宝宝牙齿的健康发育。富含钙的食品有牛奶、蛋黄、海带、虾皮、银耳、大豆及其制品，含磷丰富的食品有动物瘦肉、肝脏、奶类、蛋黄、虾皮、大豆、花生仁等。

孕妈妈日常保健呵护

消除不适的早孕反应

在怀孕早期，很多女性都会有轻度厌食、呕吐、恶心的感觉，尤其是在早上。这属于正常的生理反应，虽然不是疾病，却有许多令人难受的症状。这是孕妈妈特有的症状，被称做早孕反应。但是极个别女性怀孕后，妊娠反应过度，除了早晨起床后感到恶心呕吐外，甚至闻到饭菜的味道或看到食物也会呕吐，无法进食，严重时喝水也会吐。这种情况的孕妈妈皮肤看起来发干、发皱，身体消瘦，眼窝深陷。这时就应当及时到医院去诊治。



到现在为止，早孕反应的原因尚不明确。大多数人认为是由于孕妈妈身体对妊

娠这种状况感到不适，所以就表现出早孕反应。此外，精神因素也有很大影响。一般地说，神经质的人早孕症状会比较严重，当夫妻感情不和，不想要宝宝而意外妊娠时，也会有强烈的早孕反应。

为减轻早孕反应，服用缓和早孕反应的药品以及因吃不下东西，认为营养不良就常用营养剂的情况都应严格禁止。由于错误地服用妊娠剧吐治疗剂而导致出现海豹儿畸形的状况，应坚决制止。

如果孕妈妈早孕反应过于强烈，可先向医生求教。首先要认识到这是正常的生理现象，要放松精神，保持充足的睡眠时间，少食多餐，选择自己喜欢吃的食物以及易消化且富含 B 族维生素的食物。在早晨起床前，吃点稀饭、米汤等，之后小卧一会儿再起床。也可辅以药物治疗，如维生素 B_6 10 毫克，维生素 B_1 10 毫克及维生素 C 100 毫克，每天 3 次。病情严重、呕吐绿水、无法进食者，应卧床休息，暂时禁食 12—24 小时，然后再少量进食不再呕吐后可逐渐增加饮食量。如果呕吐严重也可以进行



静脉滴液。除此之外，还可以采用其他方式来缓解孕吐。

下列几点可供孕妈妈参考：

1 在饮食上能吃就吃。在食欲好的时候，能吃进多少就吃多少。这个时期，在饮食上不用介意营养的平衡问题，也不用担心胎宝宝的营养是否能够得到充分的供应。因为这时的胎宝宝还很小，需要的大多数营养是早已储存在母体内的。

2 反应严重时要住院。如果早孕反应严重导致身体衰弱时，要根据医生的意见治疗，必要时需要住院。

3 积极地转换情绪。会见朋友、聊天、郊游都可以减缓早孕反应。修饰打扮一番，也是个好办法。另外，在空闲时间做些自己喜欢的事情也是个不错的办法。

4 身心要放松。首先要认识到早孕反应不会造成死亡，一两个月后就会减轻。因此，要以向前看的心态度过这个阶段。当身体出现不适时，要放下家务事，躺下休息。

5 要得到丈夫及家人的协助。在早孕反应期，家务事很难做得像平日那样好。这时应该让家人了解，便于得到他们的支持和帮助。对于家务事未做完或者礼节不周等，要请他们谅解。偶尔进进厨房，也能缓解早孕反应。

学会推测预产期

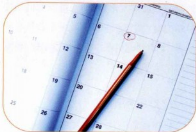
如果最后一次月经来潮是在3月份以后，就用这个月份减去3(相当于第二年的月份)；如果最后一次月经来潮是在3月份之前，就在这个月份上加上9(相当于本年的月份)，这样就能预测出预产期的月份。

记住最后一次月经来潮的第一天日期，在这个日期上加上7，就可以预测出预产期的日期。如果推加后的得数超过30，减掉30以后得出的数字即为预产期的日期。

例如：最后一次来月经的日期是2001年6月14日，则月份=6−3=3；日期=14+7=21，即预产期为2002年3月21日。

又如：最后一次来月经是2005年1月28日，则月份=1+9=10；日期=28+7−30=5，即预产期为2005年10月5日。

对预产期进行预测，并不能真正确定



分娩日期，事实上，在预产期的前后两周分娩都属于正常情况，及时、有计划地作好准备对孕妈妈和胎宝宝都会有一定的帮助。

孕妈妈的正确姿势

有些孕妈妈知道自己怀孕后就战战兢兢，生怕自己一个不小心就会早产或流产，因此特意减少平日的活动量，甚至从怀孕一开始就停止了一切工作和家务。其实，如果孕妈妈的体力和精神都还不错，是根本无须这样做的。

女性怀孕后是可以遵循日常的作息时间的，只要避免过度劳累，心情放轻松即可。因为活动过量会感到疲劳，有时还可能导致早产和流产，而活动太少则会减少胃肠蠕动的机会，引起食欲下降、消化不良、便秘等，这样对宝宝的成长也是不利的。因此，孕妈妈在妊娠期的活动量是否适中，是不可忽视的。孕妈妈的活动原则应该是：避免剧烈活动，不宜跑、跳，当然也不能只是躺在床上，不做任何事情。

孕妈妈在怀孕期间，由于腹部渐渐隆起，腹肌和腰肌也逐渐伸展，减弱了对脊柱的支持作用；更由于孕期内分泌的影响，关节韧带松弛，对人体的支持也很不利。因此，孕妈妈在妊娠期一定要保持正确的站立、行走、坐位、睡眠等姿势，这样不但能减轻孕妈妈在妊娠期的疲劳，而且对腹中宝宝的成长与发育也是有利的。

1 孕妈妈的站姿

如果孕妈妈站的时间过长，常会忽视保持正确的站姿，这样会使骨盆底肌肉松弛。如果能保持正确姿势，凸出的小肚子看起来就不会那么明显，不仅姿态优雅，而且还能预防怀孕期最容易引起的腰酸背痛、肩部僵硬、头痛等毛病。

所以，孕妈妈最好常常站在镜子前面



练习，养成时时刻刻都保持正确站姿的好习惯。

要注意的是，最好不要一个姿势站到底，经常换姿势会舒服些，也会让孕妈妈的筋骨得到放松。

a.挺直站立，抬头挺胸，两腿平行，双脚稍微打开，把重心放在脚掌上。

b.缩紧小腹和臀部，下颌往内收，将背部肌肉伸展开。

c.如果站立时间比较久，最好每隔几分钟就调整一下脚的位置。

2 孕妈妈的走姿

孕妈妈长时间保持昂首、挺胸、凸肚的姿势也会感到疲劳，而怀孕后期腹部隆起比较大，遮住了脚前方的视线，也容易使孕妈妈在行走时发生意外。因此，孕妈妈行走时一定要抬头挺胸，下颌微低，后背直起，臀部绷紧，一步一步地走，不可以走得太快，更不可以踮着脚尖走。

在走路时，孕妈妈可以欣赏路边的风景和来往的过客，也可以哼唱歌曲，踩踏有节奏的步伐，心情自然轻松愉快，就不会觉得累了。

3 孕妈妈的坐姿

孕妈妈想要坐下时，要先确定椅子是否稳固，不要看一眼就坐。可以用手先摸一下，确定椅面后慢慢地由椅边往里面靠，直到后背笔直地倚在椅背上，股关节和膝关节最好成直角，大腿要保持水平状态。猛然坐下，或长时间坐在软沙发上都是不好的。

坐在椅子上的正确姿势：坐在椅面的1/2处左右，再慢慢地挪动下半身，直到背部紧紧地靠在椅背上，并把背部的肌肉伸展开，腿部并拢，以免腰酸背痛。

坐在地板上的正确姿式：孕妈妈腹部越来越大，坐在地板上时，一定要在臀下放个软垫，保持良好的平衡感，而且这样也比较舒服。若是侧坐时，则要使腰骨平行，并于倾斜的一方垫个软垫。

4 孕妈妈上下楼梯

孕妈妈应该养成运动的习惯，分娩时会比较省力气，爬楼梯对孕妈妈来说是很好的运动。

孕妈妈爬楼梯时，腰部要挺直，脚尖先着地，然后脚后跟再着地，着地后应立即伸直膝关节，并将全身的重量移到脚上，这时以同样的方式抬起另一只脚。如果楼梯有扶手，最好扶着扶手慢慢爬上去，会安全些。下楼梯时，要踩稳，因为隆起的腹部会遮住视线，所以要确定是否已经踩实，手仍然要扶着扶手，但不要过于弯腰或挺胸凸肚，看准脚前阶梯再跨步，看得准自然就走得稳。

如果体力不佳，不要勉强一口气爬完全程，爬一会儿，休息一会儿，要量力而为。尤其是到了怀孕8个月以后，孕妈妈的腹部会发硬，更不可勉强进行活动。

5 孕妈妈的蹲跪姿势

如果孕妈妈想要蹲下来捡东西的话，应该屈膝蹲下去弯腰，双脚平稳地踏在地面上，然后缓缓地站起来。应该由大腿来承受所有的重量，腰部才不容易受伤。

正确蹲跪法：

左脚先往前跨出一步，双膝慢慢弯曲，如果身边有稳固的支撑物，最好攀扶一下，腰随着下弯，直至双足在地面上踏实。如果需要跪下时，就将双膝缓缓着地，以腿来支撑全身的重量。

6 孕妈妈的休息姿势

当孕妈妈的肚子渐渐变大后，难免会感到腹部压力过重，因此感到累了时一定要休息一下，无论在什么场合，一定要告诉自己:“我一定要休息。”

不管孕妈妈采取什么姿势，甚至紧闭双目几分钟养养神都可以。

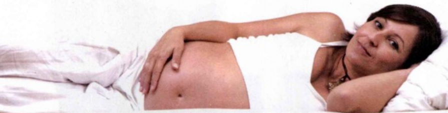
坐下来休息后，尽量动动双脚、甩甩手，脚趾也可趁机伸展一下，转转脖子，耸耸肩，这些都会使孕妈妈舒服许多。

如果可以躺下来，若是侧卧时，就在左腿或右腿的膝盖下垫个软垫子；仰躺时，可在膝盖和脚下垫个软垫子，都是比较舒适的姿式。

7 孕妈妈睡姿

正确的睡姿会使孕妈妈安静入睡。一般人的心脏在左边，所以睡觉时最好是右侧卧，因为这样可减少对心脏的压迫。但孕妈妈则相反，因为随着怀孕时间的变长，子宫不断增大，甚至占据了整个腹腔，这样会使邻近的组织器官受到挤压，子宫也不同程度地向右旋转，从而使保护子宫的韧带和系膜处于紧张状态，系膜中给子宫提供营养的血管也同时受到牵拉，会影响胎宝宝的氧气供应，容易使胎宝宝慢性缺氧。孕妈妈采取左侧卧姿，就可以减轻子宫的右旋转，缓解子宫供血不足，对胎宝宝生长发育和孕妈妈的生产都是有利的。

有些怀孕时间较长的孕妈妈，担心侧卧会挤压到胎宝宝，于是干脆就采用仰卧的姿势。其实，孕妈妈在仰卧时，硕大的子宫会挤压腹腔中的腹部主动脉和下腔静



脉等大血管，造成邻近的部分组织器官动脉血液供应不足和静脉血液回流障碍，而导致子宫本身血液供应不足。孕妈妈长时间仰卧，还会使肾脏供血不足，易引起血管紧张，排尿量减少，甚至会出现浮肿，并有可能导致妊娠高血压综合征。

由此看来，孕妈妈向左侧卧对自己和胎宝宝的健康都是有利的。

孕妈妈起居应有规律

孕妈妈应使自己的生活起居变得有规律，适当地增加休息和睡眠的时间。避免过度劳累，每天要进行适度的活动。

通常，夜间睡眠的时间不要少于 8 小时，有条件的孕妈妈应增加午睡，使自己的身体得到充分的休息。要打理好个人卫生，最好用温热水泡脚，这样



可以在缓解疲劳的同时，也能使心情舒畅。

应该将入睡时间与起床时间安排好，如果孕妈妈有失眠的情况，可以向医生咨询，找出原因并给予解决。

睡眠时，孕妈妈应选择舒适的体位，通常情况下，左侧卧位能够减轻子宫右旋时对腹主脉的压迫，而且有利于对胎宝宝的血液供应。

孕期性生活应有节制

对于怀孕后夫妻双方的性生活对胎宝宝有没有影响的问题，人们的观点并不一致。有人主张禁欲，害怕性生活会伤胎，动了胎气，影响胎宝宝的健康；也有人认为，怀孕后，可摆脱求子的精神压力，是享受性愉悦的最佳时机。其实这些观点都是片面的，妊娠期根据不同时期的特点有节制地进行性生活，对协调感情和胎宝宝的健康发育都有益处。

怀孕之后，妻子性欲下降，对性生活的兴趣减少，或恐惧性生活会伤害到胎宝宝，因而时常拒绝丈夫的性要求；丈夫则感到性压抑、困顿、烦躁，甚至造成夫妻之间经常争吵。性生活常常陷入不和谐的境地。其实，只要充分了解女方怀孕阶段的生理特点，夫妻间加强相互爱护、相互理解，就能处理好这一问题。

怀孕初期，胚胎和胎盘正逐渐形成，胚胎着床尚不稳定，如果此时有性行为，精液中的前列腺素会刺激产道，引发子宫收缩从而导致流产，或者在性生活中易将细菌带进子宫而发生感染，造成妊娠中晚期发生胎膜早剥及早产，这些对孕妈妈和胎宝宝都有不利的影响。有习惯性流产史者应该特别注意，在妊娠前 3 个月更是绝对禁止性活动，以免惊动胎宝宝，导致流产。

虽然怀孕早期对性生活要有节制，但并不是绝对禁止的。

只要没有流产史，女方体质较好，可以尝试过几次性生活。但方式应切忌粗暴激烈；要避免插入过深，切勿对子宫和宫颈进行强烈的冲撞；动作应柔和，动停结合；最好使用避孕套，以免前列腺素刺激产道，以阴道外 1/3 为主。翌日观察女方的反应，如妻子无任何不适，也应该尽量减少或避免



性生活。作为丈夫，应理智地控制自己的性需求，不可强迫妻子。

在孕中期，胎盘已经全部形成，胎宝宝处于相对稳定的时期，所以恢复正常性生活是完全可以的。孕中期的性生活，可以使夫妻双方身体和精神得到放松，调整夫妻间的感情；同时，还有一个特别的功用——可以保持身材，为分娩而锻炼骨盆肌肉。

健康的性生活可以使人精力充沛，增加人体细胞的吸氧量，刺激人体各器官和组织机能，还能缓解压力，促进消化，在性活动中能促进盆腔血液循环，强化阴道和会阴部的肌肉，使之更富于弹性，更有力，为消耗体力的分娩工程作准备，让胎宝宝能更顺利地通过产道而娩出，以使孕妈妈产后更快复原。所以，只要性生活方式不过于激动和剧烈，妊娠中期的性生活就可以顺利地进行。虽然这一阶段对房事不是绝对禁忌的，但也要有所节制。

妊娠 28 周至出生期间被称为孕晚期。这一时期阴道和子宫的黏膜变得柔软，并因充血而容易被伤害。在怀孕的最后 3 个月，由于精液中的前列腺素具有引产作用，会导致宫颈变得柔软，缩变强烈，从而容易引起早产。此外，容易引起产褥感染或子宫出血。一项调查表明，在妊娠末期有性生活的女性中，有 50% 在产褥期发生了感染。在妊娠晚期，性交会使胎膜早破的概率增加。而且，易引起羊膜炎，严重的还可发生胎宝宝宫内感染。所以在这一时期，尤其是在妊娠 33 周以后，禁止性交可避免许多麻烦。另外，如果孕妈妈有自发性流产、早产、死胎史，并有妊娠合并症，如高血压、糖尿病、合并心脏病、肾病

等，属于高危妊娠，更应注意保胎，严格禁止过性生活。

性交不是性爱的全部内容，为协调感情，减少性压抑，可采用其他多种做爱法。温情的接吻、拥抱、抚慰也是性生活的重要形式。

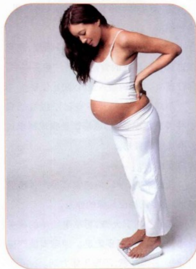
在妻子怀孕时期，丈夫要对妻子充满真诚的爱心，坚持过有节制的性生活，把自己的注意力转移到为小宝宝的出生作准备，或生活的其他方面。妻子则不要把爱心全部放在未出世的宝宝身上而对丈夫态度冷淡，对丈夫也要经常表达爱意。毕竟夫妻感情和对宝宝的爱是不能也不应该对立的。

孕期必要的体重管理

作为孕妈妈，体重每天都在增加，而这一变化带给孕妈妈的是无限的甜蜜，因为这是胎宝宝成长的标志。但是，并不是体重增加得越多、越快就越好。孕妈妈应将体重控制在适宜的范围内。

1 孕妈妈体重增加的标准

孕妈妈的体重测量是产前检查的必



要项目。通常情况下，孕妈妈分娩时体重在原体重基础上增加 9—12.5 千克最为理想，过多或过少均为不正常。

孕妈妈体重增加主要是进行性的，增加的体重来源于胎宝宝、羊水和胎盘的重量及子宫、母体的增大。

2 孕妈妈体重管理的原则

a.怀孕 1—12 周

妊娠前 3 个月孕妈妈身体会出现许

多变化，而此时也是管理体重的关键时期。

食物摄取

如果孕妈妈孕吐反应比较强烈，则可以选择自己想吃的食物，同时注意多喝水，保证蔬菜、水果的摄入量，以防止便秘。

孕妈妈应每日记下自己所摄取的食物种类及摄取量，切忌暴饮暴食或摄取过多高热量的食物。

作息安排

妊娠早期，孕妈妈通常容易产生疲劳感，但要尽量保证规律的作息。

若身体状况允许，可从事简单的家务劳动，有时间也可多走走。但若有流产迹象，则应多加注意，不要干体力活。

体重记录

孕妈妈应每月测量体重，并将测量结果记录下来，以掌握体重的增减变化。

b.怀孕 13—27 周

孕妈妈因怀孕而产生的不适感逐渐消失，胃口也因此好了起来，但要避免摄取过量的食物。此时可选择一些适合孕妈妈作的运动。如此可使体重保持在健康范围内。

食物摄取

保证三餐定时定量，晚上九点以后不应大量进食。

认真完成每日饮食日记。

作息安排

维持规律的作息期间，远离生活、工作中的压力，学会为自己减压。胎宝宝在此时已进入安全期，因此孕妈妈可以进行一些适宜的运动，如餐后散步 30 分钟，游泳，或是做孕妈妈保健操等。

体重记录

每天早晚固定时间测量体重，并详细记录。

c.怀孕 28—40 周

妊娠后，孕妈妈的身体逐渐变得沉重、笨拙，这使得孕妈妈坐着也不舒服，渐渐地丧失了运动的意愿。饮食上也有很大的变化。

食物摄取

此时孕妈妈有可能因心情浮躁而导致食物摄取不规律，这对孕妈妈自身及胎宝宝都是不利的。大部分孕妈妈会秉持着“一人吃两人补”的观点，这是正确的，但

若孕妈妈活动量较小，食物摄取仍应以一人份为主。

坚持记录每日的饮食情况。

作息安排

要保证生活作息规律，切忌熬夜，也不要贪睡，尽量使睡眠时间一致，若夜里有失眠的情况，可白天补充睡眠。

怀孕后，孕妈妈的家务活动转移到了其他家庭成员的身上，但若借做家务的机会运动一下，可消耗多余热量，有效管理体重。



体重记录

坚持测量体重，详细记录，每周都依照记录观察体重的变化。

孕妈妈散步要注意

孕妈妈最适宜的运动就是散步。散步时，孕妈妈呼吸新鲜空气可增强神经系统和心、肺功能，促进血液循环，加强肌肉活动，增强新陈代谢。肌肉能力的加强可保证分娩的顺利进行。因此，为了孕妈妈和胎宝宝的健康，孕妈妈应坚持散步。

但是孕妈妈要切忌在马路上散步，因为马路上车辆川流不息，而汽车排放的尾气中含有致癌致畸的物质，对孕妈妈及胎宝宝的健康都极为不利。调查表明，汽车尾气中的一氧化碳极易与人体血红蛋白结合，严重危害人体的呼吸循环系统。而尾气中的二氧化氮可导致呼吸道感染甚至哮喘，降低肺功能，对孕妈妈及胎宝宝的不利影响则更为严重。

另外，马路上噪音喧嚣，也同样会危

及胎宝宝的健康。

安排好入睡时间与起床时间，如果有失眠的情况发生，可咨询医生，找到原因并给予解决。

孕妈妈在散步时应选择空气清新、安静的地点，如公园、水塘、湖泊边、林荫草地、郊外等。避免到嘈杂的环境，如马路、商场、闹市等，以保证孕妈妈与胎宝宝的健康。

做好妊娠日记

妊娠后，孕妈妈应认真记录妊娠期发生的大事小情，具体应包括的内容有：

最后一次月经日期；

妊娠反应起始时间及症状；

首次胎动的情况；

产前检查的情况；

妊娠期所患的疾病；

妊娠期的用药情况；

胎宝宝教育手段及效果；

孕妈妈阴道是否有流血；

是否接触过有毒的物质或放射性物质；

其他情况变化，包括生活习惯，外伤，外出旅行，重大的精神创伤等。



注意外阴的清洁状况

孕妈妈在怀孕期间要比较注意自己的卫生情况，应该每天都注意清洁外阴，将患上各种生殖性疾病炎症的可能性降到最低。

女性的外阴和阴道是身体内生殖器与外界相连的位置，很容易有细菌侵入。因为阴道的后方就是肛门，这种不利的位置很容易使肛门里的细菌污染到阴道。如果这个时候的孕妈妈还患有痔疮或湿疹

等，没有及时清洗肛门，就很容易借由内裤使阴道和尿道感染细菌。

就一般情况而言，健康的女性的阴道中有着大量的乳酸杆菌，会将阴道黏膜产生的糖原分解成乳酸，这样阴道中分泌物就呈酸性，这样的酸性环境对致病菌有明显的抑制效果，这也是人类自然的防卫功能。另外，阴道中的链球菌、大肠杆菌、葡萄球菌等在人体健康的时候是对人体有益的，但是如果人体的抵抗力下降，会破坏自然的防卫功能，这些细菌就会变成致病菌，造成感染，破坏人体健康。

所以，孕妈妈一定要注意自己的外阴清洁状况，在孕期应尽量避免性生活，如果出现异常状况，如白带增多、有异味等，都要及时与医生联系，尽快处理。

孕妈妈不应该睡过软的床

怀孕的女性脊柱腰部前屈较未孕女性要更大些，在睡弹簧软床仰卧时，脊柱呈弧形，会使已经前屈的腰椎小关节的摩擦增加。长期睡软床，容易造成脊柱位置失常，压迫神经，增加腰肌的负担，不但不利于生理功能的发挥，而且也不能消除疲劳，孕妈妈常常会有腰痛的感觉。

睡觉时，人们经常变换睡觉的姿势，这样有助于大脑皮质抑制的扩散，提高睡眠的质量。随着胎宝宝的增大，孕妈妈会因腹部隆起而不便翻身。若睡软床，身体深陷其中，会增加翻身的难度。这样的睡眠不但不利于消除疲劳，还会给孕妈妈增加疲劳。此外，孕妈妈的任何翻身都会压迫到附近的器官和组织，甚至会引起一些疾病。如孕妈妈仰卧时，增大的子宫压迫腹部主动脉及下腔静脉，会出现下肢、外阴及直肠静脉曲张，影响胎宝宝的活动和发育，孕妈妈更容易患褥疮。如右侧卧位，孕妈妈会因右输尿管被压，而增加患肾盂肾炎的机会。为避免这些不利孕妈妈和胎宝宝健康的情况出现，应左右侧卧位交替进行最佳。睡弹簧床恐怕很难做到。

在硬板床上铺厚棉垫，比较适合孕妈妈睡觉。

孕期熬夜影响胎宝宝发育

规律的生物钟是每一种生物所固有

的。对人类而言，正常的节律就是白天工作、夜晚睡觉。

白天活动、夜晚睡觉的人类生物钟，会在胎宝宝的脑中留下深深的印迹。因此孕妈妈有规律地作息，可以促使生物钟发挥积极的作用。

但如果孕妈妈频繁熬夜的话，会破坏体内的正常节律。例如夜晚总是待在明亮的地方，子宫收缩频繁，这样会使腹中的胎宝宝感到痛苦。

此外，如果白天经常拉着窗帘睡觉，使生活日夜颠倒，将与生物钟相反的节律传给胎宝宝，胎宝宝的大脑对这种错乱的节律异常敏感，最终会影响胎宝宝脑部的发育。

总之，怀孕中日夜颠倒，无规律的生活不仅使母体伤神，还会打乱其正常的生活步骤。因此，为给胎宝宝建立正常的生物钟，孕妈妈应尽可能有规律地生活。

警惕妊娠抑郁症

对大部分女性来说，妊娠是一生中最幸福的一件事，但是，事实上有 1/10 左右的孕妈妈在妊娠期会产生不同程度的抑郁。也许由于大多数人都认为妊娠期的女人是最幸福的，因而人们甚至是妇科医生都会忽视孕妈妈的抑郁症，也不会针对孕妈妈的沮丧采取相应的诊断和治疗。

事实上，妊娠期抑郁症如果没有得到及时的治疗也会带来极大的危害，可能降低孕妈妈对自己及胎宝宝的照料能力，从而带来不良后果。

1 妊娠期抑郁症症状

孕妈妈如果在两周(及以上)的时间出现以下症状的四种(及以上)的症状，那么则可能患上了妊娠期抑郁症。

注意力难以集中。

容易发怒。

睡眠质量差。

非常容易疲劳，或有持续的疲劳感。

毫无食欲或者不停地想吃东西。

提不起精神，对任何事都失去兴趣。

情绪低落。

喜怒无常，情绪易波动。

2 导致孕期抑郁症的原因

妊娠期中，孕妈妈体内激素变化显



著，激素的变化影响大脑中调节情绪的神经传递素的变化，通常情况下，孕妈妈会在妊娠的6—10周时首次经历这些变化，在分娩前会再次体验到此变化。这种变化会使孕妈妈更易焦虑、抑郁。因此出现这样情况的时候，孕妈妈不必担心会影响宝宝健康，因为这是妊娠期的正常反应。

另外，个人或家族抑郁史也会诱发妊娠期抑郁症。若孕妈妈本人或家族成员曾出现过抑郁症，那么孕妈妈在妊娠期更易患上抑郁症；女性在妊娠期或是产后患抑郁症的另一主要原因是出现人际关系方面的问题。若孕妈妈与丈夫的感情出现问题并长时间难以解决，那么最好找专家咨询以求得解决之法，孕妈妈不要认为一旦宝宝出世这个问题就会解决。事实上，宝宝的到来会给夫妻带来更多的压力，最好的办法是在专业人士的指导下采取积极的手段进行解决。

3 如何对待孕期抑郁症

a.尽量使自己放松

有些孕妈妈认为要在宝宝出生前把一切都打点周全，如来一次彻底的房间大扫除，找好产后护理人员，在休产假前结束手头的工作等等。其实，在妊娠期，孕妈妈首先要做的事就是让自己放松，这对孕妈妈本身及胎宝宝是极为健康的。孕妈妈要知道，一旦宝宝出世，就难以有闲暇时间来关注自己了，因此可以借妊娠期这段时间好好地放松一下，做一些悠闲的事情，如在床上吃早餐，去公园中散步，看一



些小说等，只要是能使孕妈妈心情愉快的事都可以去做。孕妈妈的健康是胎宝宝健康的前提。

b.加强与丈夫的沟通

孕妈妈每天要尽量多和丈夫交流沟通，多抽时间与丈夫在一起。身体状况允许的话可与丈夫一起外出度假，加深夫妻间的感情。

c.坦言自身的情绪变化

孕妈妈在妊娠期若出现担忧、恐惧的情绪时，要坦诚地告诉给丈夫或朋友，因为妊娠是一个非常特殊的时期，亲朋好友的精神支持可以带给孕妈妈极大的安慰，而只有当他们了解到孕妈妈的不安时，才会给予正确的精神帮助。

d.和压力作斗争

孕妈妈要时刻注意调整自己的情绪，远离生活中的失败感，保证睡眠充足，营养丰富，并要多做运动。孕妈妈若时常会感觉到担忧、焦虑，建议参加一些温和的运动，如妊娠期瑜伽班，可以帮助孕妈妈恢复心神安宁。

e.积极进行治疗

如果孕妈妈尽自己最大的力量作了努力仍情绪抑郁，而且这种情况影响了日常生活和工作，甚至有伤害自己及他人的冲动时，那么应立即就医。可在医生的指导下服用对胎宝宝及孕妈妈本身没有副作用的药物，也可以向精神治疗专家咨询，以免病情延误，给胎宝宝和孕妈妈带来恶性影响。一些人认为向精神病专家咨询就会与精神病联系到一起，其实孕妈妈完全可以秉持着这样一种心态：这是为保证胎宝宝的健康而采取的必要手段。

穿衣美容也是胎教

怀孕后，女性的身材会发生很大变化，看着自己原本苗条的身材一天天地改变，很多人会产生烦恼、担忧等情绪，其实完全不必担心，怀孕是母亲必须经历的过程，宝宝出生后，身材会很快恢复，还会增添几分女性的成熟美。

怀孕后，精力、体力都不如以前，又由于信心不足，有些孕妈妈就不像以前那样注意容貌了。其实，就是在怀孕期间，女性也可以打扮得很漂亮。虽然可能不像以前

那样苗条，但完全可以变得更可爱。事实上，穿衣、美容也是胎教，孕妈妈也应该精心打扮自己。美丽是每一位女性所追求的，姣好的容颜会为女性带来许多欢乐。打扮是自娱的一种方式，对自己容貌、着装的关心会让孕妈妈忘掉妊娠中的不适反应，也会让孕妈妈的气色显得很好，不但自己会感觉到快乐，别人看了，也会大加赞赏。可见，打扮会使孕妈妈保持乐观、自信、心情舒畅。因此，美容、打扮无论对孕妈妈还是对胎宝宝都是很有意义的。



外表的美丽不在于华丽而在于整洁，孕妈妈只要注意个人卫生，给人一种干净淡雅的感觉就可以了。虽然怀孕使以前的体态美消失了，但同时孕妈妈出现了另一种美。由于激素的刺激和血液循环的加快，会使孕妈妈的皮肤比从前更加细腻、红润、有光泽，如果以前额头上有皱纹，这时也会消失，在头发也比以前变得更为柔顺。因此，孕妈妈的美自有一番风韵。

怀孕后，多数孕妈妈会发觉自己的肤质与往日大不相同。一般而言，妊娠中的肌肤有两大变化：其一是汗流量增多；其二是色素容易沉淀、长斑点。

1 汗流量增多

皮肤上布有皮脂腺和汗腺，皮脂腺的功能是分泌油脂以保护皮肤，汗腺的功能是排出多余的水分。正常情况下它们的分泌状况良好。但怀孕后，微血管就会扩张，汗腺机能变得亢奋，孕妈妈就会容易出汗。

在怀孕期间，孕妈妈最好经常淋浴，保持身体清爽干净。每当出汗时，就用湿毛巾或纸巾将汗擦干，而且要补充适量的水分。另外，保持轻松愉快的心情也可以减少出汗。



❷ 色素沉淀、长斑点

怀孕后体内激素分泌量的增加、过多的紫外线照射，极易刺激黑色素的增加及沉淀，因而形成雀斑、黑斑。大多数孕妈妈会在产后恢复，但也有些人的色斑会一直留在脸上。

效果最佳的预防办法是不要直接受阳光照射，出门前可使用有高效能、能防紫外线的基础化妆品。只要作好防晒措施，就可以避免雀斑及黑斑的出现。所以，当孕妈妈外出时，应该注意以下原则：

一天中日晒最强的时间是上午 10 点至下午 2 点，这段时间内尽量不要外出。

外出前先擦防晒品。

外出时可撑把太阳伞或戴上宽边帽，来隔离紫外线。

孕妈妈可于平日饮食中补充维生素 B_2 或维生素 B_6，因为这两种维生素可以促进皮肤新陈代谢，能够防止黑色素沉淀。在日晒后，最好以清水轻拍脸部。若是因晒伤而皮肤发热时，千万不要以湿布或按摩方式触摸肌肤，只要以清水轻拍脸部，便能缓和发热的情形。而在晒伤未痊愈之前，只要做脸部基础保养工作即可，千万不要给肌肤太多的负担。

美丽不会主动找上门来，所以爱美的女人要勤快一些，来打造自己的美丽。孕妈妈在怀孕期间仍应继续做好基础的保养容颜工作，千万不要以孕期不适作为借口，不然会变成又丑又邋遢的孕妈妈。



卸妆

洗脸前一定要先卸妆，以免污垢、油脂和化妆品残留在毛孔内，特别是夜晚睡觉前，更应该注意。每晚洁面后，可以再用热毛巾敷一下脸，这样可提高肌肤的温度，使肌肤活性化。如果皮肤油脂分泌旺盛，每周要做2次深层清洁。

洗脸

选择对肌肤无刺激、质地清爽的洗面皂或洗面乳，洗净脸上的汗渍、污垢，能促进脸部肌肤的新陈代谢。在一天当中，早晚各用洗面乳将脸清洗一次，其余时间用水冲洗即可。

洗脸的方法：洗脸时的水温最好与体温差不多。若是水温太高，则会使皮脂过度剥离而形成皱纹；水温若太低，就不易洗净洗面乳泡沫。洗脸之前，先洗净双手，用清水将脸打湿，在手心涂抹适量洗面乳，搓揉起泡后再洗脸。洗完后将泡沫冲干净，如果残留在脸上，会引发皱纹。

洗脸之后，用能补充角质层的水

分，使肌肤柔软、湿润，用收缩毛孔的化妆水拍打脸部。

拍化妆水

因为孕妈妈的肤质比较敏感，选用的化妆水一定要不含酒精成分。使用时将化妆水滴在化妆棉上，轻轻拍打脸部即可。不习惯使用化妆棉的话，可洗净双手，将化妆水直接倒在手上，再以手拍打脸部。

化妆水可以存放在冰箱的保鲜层中，冰过的化妆水凉凉的，拍到脸上会有一阵很舒服的清凉感。



涂美容液

主要目的在于滋养肌肤，不要选过于油腻的护肤品，否则会对肌肤造成负担。

美容液是高效的保湿品，取少量均匀地抹在脸上即可。若是有些部位比较干燥，可擦上一点儿乳液。涂完美容液之后，可顺便进行脸部按摩，因为按摩可以促进血液循环，让孕妈妈看起来更美丽。

按摩的方法：以中指及无名指的指腹按顺时针方向轻轻地、缓缓地按摩，在太阳穴、人中及眼角处做重点按摩，效果会更好。

孕期养护头发的要点

不用担心头发脱落，正常人每天都会掉头发，这是正常现象，不用担心。孕妈妈一般都会变成油性发质，所以应该经常清洗，并冲洗干净，才能有效地去除发垢。

脱发有时是由饮食习惯和压力造成的。所以，孕妈妈应该保持愉悦的心情，均衡营养，便不容易掉发。

不正当的梳理、洗发或过度的吹整都会让头发受伤，如断裂、分叉等。若是孕妈妈遇到这种情况，最好直接剪掉，反正头发

是会再生的。

孕妈妈最好剪个舒适美观、方便梳理的发型，不必过分操心，看起来也比较干净、有活力。

孕妈妈平日洗头时要经常按摩头皮，以促进血液循环。血液循环畅通，头发生长的速度便会增快，发质自然就会柔顺光亮。另外，还可以多吃鱼干，多喝牛奶，补充钙质能预防白发的产生。

头皮的按摩

按摩头皮有多种好处。按摩时，以指腹捏、揉、敲、擦头皮。

动作要领是：捏时力道不要太重；揉时以“画圆”的方式进行；敲时以发旋为中心，做前后左右式的移动；擦时以拇指由耳后往下按。经过一阵按摩之后，孕妈妈就会觉得头脑清醒了，而且心情也会变得愉快。

怀孕时，孕妈妈不喜欢活动，加上不规律的饮食，易患蛀牙等牙齿疾病，需要勤刷牙。

怀孕以后口腔内会发生以下变化：

牙龈会因为女性激素刺激而发炎。内分泌功能变化，牙齿和牙龈易受损害。

唾液变黏，食品碎末容易沉淀。

由于偏食，造成营养失衡，容易引起牙龈炎。

易患蛀牙、口腔炎、牙槽脓肿，容易形成牙结石。

由于怀孕时的生理变化，以及体重增加，生活不规律，不想动，懒于刷牙，因此，患蛀牙和口腔炎的概率会大大增加。

孕妈妈应该保健牙齿、预防牙病，早晚认真刷牙，不要让食物残渣留在牙齿缝隙中。如果总是忘记饭后刷牙，可以把牙具放到便于取用的醒目地方，使自己养成刷牙的习惯。不能刷牙的时候，也要漱漱口，经常保持口腔清洁。

妊娠前要将蛀牙治愈，因为患蛀牙会影响咀嚼功能，易患消化不良，从而造成腹内胎宝宝营养不良，影响胎宝宝的牙齿发育。

无论有无牙齿疾病，怀孕后都应进行牙科检查，因为分娩时需要用力，如果牙疼就比较麻烦。需要治疗时，应在妊娠反应期过后的妊娠中期。妊娠初期或后期，

拔牙和麻醉可能对胎宝宝有影响。所以一定要告诉牙医生妊娠多少周。分娩后要做 1 次全面的口腔检查。



孕妈妈选择适合自己的化妆品

孕妈妈在选择化妆品时应注意两点：一是化妆品的种类；二是皮肤的类型。

① 目前化妆品分为三种：一种是基础化妆品，如护肤水、乳液、护肤霜精华液等，主要是用以保护皮肤健康的；第二种是单纯的美容化妆品，常见的有唇膏、眼影等，主要用来美化自身，增加个人魅力；第三种是药物化妆品，对皮肤有一定治疗作用。

② 人的皮肤主要有三种类型：一种是油性皮肤，此种皮肤皮脂分泌旺盛，对寒冷、日晒等有一定的抵抗能力，不足之处在于容易长粉刺；第二种是干性皮肤，此种皮肤比较细腻，油脂分泌少，对寒冷、日晒等抵抗能力差，容易发生干裂；第三种是中性皮肤，介于前两者之间。

孕妈妈在选用化妆品时，应根据个人的皮肤性质来选择一种化妆品。如油性皮肤者宜用护肤霜；干性皮肤者可用香脂类；中性皮肤者宜用膏液类。

孕妈妈洗澡要注意

为了胎宝宝在母体内健康地发育，孕妈妈必须要留意一些日常生活中的细节。怀孕期间，孕妈妈的阴道分泌物较多，排汗量也会大增，很多孕妈妈会以为多沐浴是保持身体清洁的最佳方法。其实，孕妈妈沐浴也要注意如下事项：

❶ 孕期不宜坐浴

女性要避免使用浴盆，坐着洗浴，以及进入池塘或河流中洗澡，这些均不符合孕妈妈的卫生要求，容易给孕期母子带来细菌等危害。

女性的阴道分泌物呈酸性，具有抑制细菌生长的作用。女性进入妊娠期，如果在洗澡时采用坐浴的姿势，臀部将会浸入污水中，污水进入阴道，将大量细菌带入阴道，冲淡了阴道酸性分泌物，这样细菌便可以迅速侵入孕妈妈体内并大量滋生，



极易引起感染发炎，对胎宝宝的正常发育和母体健康都会带来较大的危害，严重时甚至会造成早产。

❷ 不要洗热水浴

大多数人都不会想到舒适的热水澡会给孕早期的胎宝宝带来致命的伤害。近年来，许多专家经过多次实验研究证明，若在 43℃或超过 43℃的热水中浸泡 15 分钟以上，会使孕妈妈体温上升或超过 38.9℃，这种水温环境可影响胚胎发育，致使胎宝宝畸形。

所以建议孕妈妈的洗澡时间不可过长，正常来说每次不要超过 20 分钟；水温要调在 39℃以下，最好接近人体温度。

孕妈妈应进行乳房保健

母乳中含有宝宝所需的一切营养，以及多种抵抗疾病的免疫物质，是宝宝最好的食品。进入妊娠中期就要开始进行乳房保健，如果乳头皮肤娇嫩，宝宝吸吮时就会受到损伤，导致哺乳困难，并且有可能引发乳腺炎。分娩后再进行保养就太晚了。

为避免乳头、乳房受到压迫，应选用

大号的乳罩。当乳房逐渐增大时，如果乳罩不合适，就会压迫乳头和乳房，影响血液循环，影响促乳腺发育激素的输送。如果不戴乳罩，乳房组织松弛，会使乳腺发育不良。因而，选用大号胸罩可以维持乳房的张力，缓解乳头和乳房的压力，保证乳腺的正常发育。

洗澡后按摩乳头和乳晕可以使乳头挺起，不仅易于宝宝吸吮，而且可以增强乳头韧性，使乳头禁得住宝宝吮吸。按摩最好在洗澡后进行。方法是在乳头上涂上橄榄油或油性护肤膏，轻轻揉搓乳头和乳晕。不洗澡时，应先将乳头及乳晕擦洗干净后再进行按摩。指甲要剪短，以免伤到乳头。每天按摩2次，每次5分钟。因为对乳头的刺激，有时会使子宫收缩，引起流产或早产。按摩时，若出现下腹痛，应立即停止。

妊娠后期要按摩乳房。妊娠后期，为促使乳腺更快发育，每天应进行一次乳房按摩。方法是将热毛巾敷在乳房上，用手掌按住毛巾，轻轻按摩。按摩有利于防止乳头破裂、预防乳汁分泌不足等。但要重



视子宫收缩情况，以免发生流产或早产。

及时矫正扁平乳头和凹陷乳头。扁平乳头和凹陷乳头会影响对宝宝的哺乳，分娩后孕妈妈会出现乳房胀痛，而宝宝又无法吃奶，如果在妊娠期内不及时矫正，对母子双方都不利。矫正的方法如下：

1. 用手指牵拉乳头。将乳头牵拉出来，捏住片刻再松开。反复进行几天，每天进行数次后，凹陷轻的乳头便会突起。

2. 使用乳头吸引器。如果使用上述方法不能矫正时，可使用乳头吸引器。每天吸引数次，将乳头吸出。

3. 使用乳头矫正器。乳头矫正器是一

种贴在乳房上，将乳头牵出，用专用乳罩固定的器具。使用该方法的关键是选择大小适合于自己胸部的矫正器。使用时要征求医生的意见。

在使用这几种方法时，若出现下腹部阵痛，或有习惯性流产的人，一定要及时去医院检查。

孕妈妈应睡午觉

对孕妈妈来说，最好的休息方式就是睡眠，睡眠可以解除疲劳，恢复体力与脑力。孕妈妈的睡眠时间可比平时稍长一些，如平常睡 8 小时，妊娠期睡眠在 9 个小时左右为宜。增加的睡眠时间宜加在午睡时。在家休息的孕妈妈，是有条件延长午睡时间的，但大多数孕妈妈在怀孕初期时仍在继续工作，工作时要注意劳逸结合，感到劳累时要立即休息，并尽量睡个午觉。午睡时间可因人而异，以休息好为主。睡午觉可使孕妈妈消除疲劳，放松神经，恢复精力。孕妈妈在午睡时，要脱下鞋子，用坐垫垫高双腿，全身放松，切记不要趴在桌子上睡觉。尽量保证充足的睡眠，睡眠不足时，易引起食欲下降、过度疲劳、身体抵抗力下降等现象，会增加孕妈妈和胎宝宝感染各种病的概率。

高龄初产妇应加强孕期保健

由于唐氏综合征的影响，高龄孕妈妈多会生出畸形儿或痴呆儿，所以高龄初产妇非常有必要加强孕期保健。此外，随着孕妈妈年龄的增大，也导致了染色体异常的胎宝宝出生率的增高。例如，在一般孕妈妈中，13 三体综合征发生率约为 1/19 000，18 三体综合征发生率约为 1/8 000。但在 40—44 岁的孕妈妈中，这两种综合征的胎宝宝的娩出率分别为 1/750 和 1/450 左右。在一般孕妈妈中，X 三体综合征的发生率为 1/1 500 左右，XXY 综合征的发生率为 1/500 左右，而在 40—45 岁的孕妈妈中，两者的发生率分别为 1/450 和 1/250 左右。美国学者证明，40—44 岁的孕妈妈中，染色体异常的胎宝宝总的娩出率为 1/45 左右，此娩出率目前仍然持有上升的趋势。

为了保证高龄初产妇的孕期健康和

安全，同时避免生出有先天性畸形的宝宝，高龄初孕妈妈应从确诊怀孕时起，每半个月检查一次，要特别注意血压和尿的检查，以便及时发现妊娠中毒症。自第八个月起，应每周检查一次，如发现胎位异常或胎宝宝畸形，应及时采取相应措施。

上面所说的检查是高龄初产妇的一般常规性检查，而不是每周都要进行一次的宫内检查。宫内检查最好在妊娠 4—5 个月时进行，因为此时羊水量在 170 毫升左右，可以在胎宝宝周围形成较宽的羊水带，胎宝宝在内浮动，不易伤及胎宝宝。此时作宫内检查，对孕妈妈及胎宝宝均无害。高龄初产妇由于肌肉、骨骼的弹性比较差，所以在分娩前务必要作好产前检查，如产道是否正常，胎宝宝能否经产道顺利娩出等。如果发现胎位不正、产道不正常或胎宝宝过大，通常可以在此时便作好剖宫产的准备，以防止因滞产、难产而对胎宝宝及孕妈妈造成危害。



高龄初孕妈妈以及初产妇均要特别注意在孕产期抱有一份轻松健康的心态，不要过于忧虑不安或紧张，高龄女性在怀孕及分娩中出现的问题，现代的医疗机构是完全可以解决的，高龄孕妈妈同样可以生出健康、聪明、俊美的宝宝。

孕妈妈要注意保暖

女性的血液循环量不及男性多，热量和男性比起来也相对较少，所以一定要注意保暖。

女性的皮下脂肪层比男性厚，脂肪层

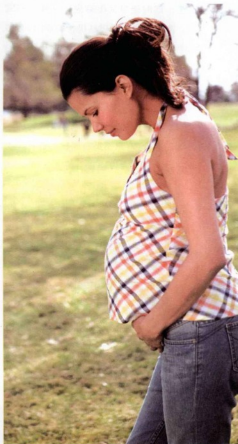
可以在室外温度降低的时候，防止体内热量过分发散，这就说明，虽然女性体内热量比男性少，但由于皮肤脂肪层很厚，所以一样可以保持体温。当室外温度降低时，女性皮肤的温度比起男性要显著地降低，使皮肤变冷、皮肤血管收缩、血液流量减少，所以热量向外的发散量很少。

虽然女性能够自动调节体温，但是寒冷对女性的生理影响依然很大，尤其是妊娠中的女性，不仅会感到尿急，而且容易导致流产、早产，所以孕妈妈要特别注意保温。

如果工作场所使用空调，室温较低，不要只注重外观，要时时注意衣服保温，更要注意预防感冒。在休息时间尽量去沐浴一下阳光，或是到比较温暖的房间去休息。在寒冷场所工作的孕妈妈，应尽可能地想办法保护自己，保暖保温。

孕妈妈外出安全第一

职业女性即使怀孕，在分娩之前，也要坚持上班。孕妈妈上下班时，难免会遇到炎热或风雨天气，因此孕妈妈应该常备



雨伞和帽子。

女性在怀孕后应尽量避免独自驾车外出。

如果孕妈妈乘坐公交车或者火车，遇到太拥挤的车辆时，最好等候下一辆乘客较少的车，以免造成危险。若没有找到座位，孕妈妈切记要以单手紧握扶手或吊环，以减轻腰部因支撑身体重心而产生的负担。

孕妈妈应尽量避免上下楼梯，最好选择乘电梯。上下楼梯时身体的重心变化，会加重子宫的负担，容易影响胎宝宝。此外，上下楼梯时，可能因踏空而失去平衡，造成意外。

孕妈妈还要尽量少到人群密集的地方，以免被人碰撞或感染病毒。如果丈夫有时间，最好能够陪同妻子一起外出，以便加以照顾。

做好家庭自我监护

孕妈妈在妊娠早期并不能了解到胚胎的发育情况，随着胎宝宝的不断长大，在怀孕 12 周后，孕妈妈和家人可以在医生的指导下，对胎宝宝的生长情况有一个清楚的了解，这一时期孕妈妈所要做的就是对胎宝宝进行自我监护。虽然去医院作产前检查非常重要，但孕妈妈的家庭监护也是必不可少的。孕期家庭自我监护简单来说就是由孕妈妈和家属亲自观察胎宝宝在子宫内的健康状态。

孕妈妈要作好家庭的自我监护，应注意以下几方面：

1 数胎动

记录胎宝宝每天的胎动次数。

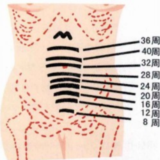
2 听胎心音

在怀孕 18—20 周时，孕妈妈可以通过腹部听到胎心音。胎心音是双音，就像钟表的“滴答”声，每分钟为 120—160 次，速度较快，节律整齐，声音清脆。当孕妈妈数胎动时，丈夫应当每晚听 1 次胎心音，对及早发现胎宝宝的异常情况很有帮助。胎宝宝在正常情况下每分钟胎心音为 140 次左右，少于 120 次 / 分或超过 160 次 / 分，或快慢不均匀，都属于异常表现，可采用左侧卧位等待 20—30 分钟后再听 1 次，如果没有好转，有可能是胎宝宝宫内

缺氧，需要立即到医院就诊。

3 量宫底高度

在怀孕早期，由于妊娠子宫位于盆腔内，孕妈妈自己无法摸到子宫底，怀孕12周后子宫逐渐长大进入腹腔，可以在下腹部、耻骨联合上缘摸到子宫底。随着孕期的增加，子宫底也逐渐升高，这时就可以测量子宫底的高度来估计胎宝宝是否正常成长。宫底高度测量应于怀孕28周后开始，对不能经常到医院定期检查的孕妈妈来说这是必不可少的。以前用指宽(以手指宽度1.5厘米估算)来测量高度，但个体差异较大。现在用软尺沿腹壁测量自耻骨联合上缘至子宫底之间的距离来估计胎



宝宝的胎龄。方法是从下腹正中向下移动触及骨质部分——耻骨联合，然后用软尺测耻骨联合上缘中点至子宫底的距离——宫底高度。应当每周测量1次宫底高度。正常状况下，每周宫底高度会上升0.5—1.5厘米，如果连续3次宫底高度的测量都没有发现升高，则有可能是宫内胎宝宝发育迟缓；若1周内宫底上升超过3厘米，则有可能是羊水过多导致的。出现上述情况，需要立即去医院就诊。

4 自觉症状

如怀孕期间出现以下症状应及时就医：

a. 严重浮肿。妊娠中后期，孕妈妈下肢会出现轻度浮肿，但并无不适，属正常现象，如果浮肿严重，同时出现血压升高等现象，这就需要考虑是否是妊娠中毒。

b. 体重增长过快。如果孕妈妈每周体重增长超过400克可能是羊水过多或双胞胎，也可能是葡萄胎或妊娠中毒症，但由于后两者过于严重，孕妈妈应提高警惕。

c. 频繁呕吐。在怀孕初期，由于妊娠反应轻度呕吐是正常现象，12周后可以恢复。但如果频繁地剧烈呕吐，无法进食，这

样会导致电解质紊乱和脱水，为避免危害到母子安全，应立即到医院检查。

d. 下腹部疼痛。当孕妈妈出现阵发性腹痛，并伴有腰酸，有下坠感同时有阴道流血现象，这可能是前置胎盘、早产、流产的先兆。

e. 阴道流血或流出水样物。当阴道流出水样物时应注意是否是羊水流出，要警惕胎膜早破和早产的危险。如整个孕期出现阴道流血，都属于异常现象，不可轻视。如伴有小腹痛，应考虑是否是宫外孕、流产、早产或胎盘早剥等情况，要及早就医。但怀孕的第一个月，可能有少量月经，如果没有出现其他症状，则不必惊慌。

f. 四肢无力、黄疸及食欲低下。多半是由病毒性肝炎引起的。

g. 小便异常。如小便伴有腹痛或伴有灼痛感、发烧及发冷时，有可能是泌尿系统受到感染。

h. 淋巴结肿大、发烧。出现这些症状，很可能由于感染某种疾病引起的。

i. 心慌气短。孕妈妈在妊娠后期从事体力劳动时会出现心慌气短的情况，这属于正常现象，如果静止状态或轻度活动也出现明显的心慌气短，或心悸且不能平卧，应当考虑是否是并发性心脏病，要及时去医院检查。

j. 风疹感染。如果在怀孕的第四个月感染上风疹，会对胎宝宝产生极大的危害，可使30%—50%的胎宝宝致畸。因此，一旦确定感染风疹，孕妈妈应立即到妇产科进行全面检查，由医生采取补救措施，必要时进行人工流产。

孕妈妈不宜戴隐形眼镜

孕妈妈在妊娠期间，身体会发生多种生理变化，其中角膜的含水量比平常人高，尤其是怀孕的最后阶段，角膜透气性特别差，如果这时配戴隐形眼镜，容易因为缺氧而造成角膜水肿。一旦隐形眼镜不洁滋生细菌，将会因为感染而导致角膜发炎、溃疡甚至失明。

妊娠并发症也会造成眼睛的感染，如妊娠毒血症能够引发高血压，会导致视网膜血管收缩，进而影响孕妈妈的眼睛，必须及时进行治疗。综上所述，女性在怀孕

期间不宜戴隐形眼镜。

孕期平安度过酷暑

冬、春、夏季节怀孕的女性要度过酷热的夏暑期，如何度过夏暑期就成了关键的问题。

一般人在酷暑时节，最易出现如睡眠不足、食欲不振等情况。所以，吃好、睡好对孕妈妈和胎宝宝来讲是不可忽视的。酷暑期间，身体笨重的孕妈妈和刚刚分娩的产妇常为酷暑而苦恼。因此，孕妈妈要了解在盛夏必须注意的问题。

孕妈妈起居应有规律。因为盛夏炎热，人们往往易于疲劳，作息时间紊乱，这对孕妈妈和胎宝宝都有危害。孕妈妈在这一时期应该做到有规律的起居。中午要有适当的睡眠，以弥补晚上的睡眠不足。但也不可贪睡，以免精神恍惚，久卧伤气，也对胎宝宝无益。为了适应夏季的气候，孕妈妈还应适当参加一些体育锻炼，增强体质，以顺应季节的变化，保证胎宝宝的健康成长。



孕妈妈度暑不能随便纳凉。天气炎热，人们往往避暑于阴凉处，或电风扇、空调彻夜不停。女性妊娠后，多气血虚弱，易受风邪侵袭，疾患遂生。所以夏天乘凉，应注意避免伤风，不在露天睡觉等。

孕妈妈度暑避免暴晒。有些孕妈妈因特殊原因，在烈日下待的时间较长，所以应注意避免中暑，避免因暑毒攻胎而引起胎宝宝异常。故孕妈妈外出要戴好凉帽或撑遮阳伞，尽量避免过久处在烈日的照射之下。平时要经常饮用一些防暑茶、绿豆汤之类的消暑解热之品。

孕妈妈度暑要注意卫生。夏天，人们都喜欢到游泳池去游泳，但由于游泳池属于公共活动场所，容易感染各种疾病，尤其是某些疾病会从孕妈妈阴道感染发病，

从而影响孕妈妈和胎宝宝的健康。所以，孕妈妈最好不要去类似的公共场所活动。

孕妈妈度暑应调整情绪。炎热的天气和怀孕后的生理变化，使得一些孕妈妈极易烦躁不安，这种情绪对孕妈妈和胎宝宝的健康都是不利的。俗话说，"心静自然凉"，所以，在夏天孕妈妈保持良好的心态，对自己和胎宝宝都十分有利。



孕期温暖度过严冬

天气寒冷的冬季给孕妈妈带来了很多不便，如果忽视了自我保健，会影响到母子的健康并造成一定的危害。冬季孕妈妈要特别注意以下几点：

1 呼吸道抵抗力下降，容易患流行性感冒、风疹等由病毒引起的传染性疾病。孕早期如果感染上风疹、水痘、巨细胞病毒、流感和流行性腮腺炎等传染病毒，会对胎宝宝造成不同程度的损伤、损害。因此，孕妈妈应该注意起居和衣着，室内温度要适宜，不可变化过大，可根据温度变化适当添减衣物，外出时务必作好防寒准备。孕妈妈所在地区若暴发流行性疾病，则不可随意外出，更不能到公共场所去。家中如有病人，要进行隔离，防止相互传染。

2 注意饮食营养。冬季人体散热快而且多，孕妈妈应该多食用一些高热量食品，以满足母子的生理需求。冬季孕妈妈应多吃些鸡、瘦肉、鱼、豆制品、乳类、蛋类和动物肝肾等营养丰富的食品。特别值得注意的是，冬季易缺维生素 C。孕妈妈应多吃些水果和绿叶蔬菜，以及富含维生素 A、维生素 C 的胡萝卜等。

❸ 常晒太阳。孕妈妈需要阳光和钙质，以保障胎宝宝骨骼的正常发育。钙在体内的吸收离不开维生素D，而维生素D必须在阳光中的紫外线参与下才能在人体内进行合成，所以孕妈妈需要常晒太阳，每天晒太阳的时间至少需半小时。居住条件较差、平时与阳光接触较少的孕妈妈尤应做到这一点。

❹ 严防跌伤。冬天路滑，孕妈妈行动不便，容易跌伤。所以，冬天孕妈妈不宜穿塑胶底的鞋或穿高跟鞋，应穿软底、布底或防滑的鞋。乘车、走路，特别是夜间去卫生间，以及上下楼梯时，应格外注意，防止跌倒，避免发生意外。

腹带来帮忙

妊娠期中，孕妈妈的腹部会越来越大，如果腹部无严重下垂，就不需要用腹带。但如果有特殊的情况，则需要用腹带托起腹部，比如孕妈妈羊水过多、身材矮小或腹肌松弛，怀有双胎或巨大儿，会使孕妈妈腹部负荷过重，用腹带可使孕妈妈更灵便、轻松。这种支托可使下肢血液循环顺畅，减轻浮肿或静脉曲张症状。此外，腹带还可用来矫正胎位，但要在医生的指导下进行。

打腹带时要注意松紧适度，最好选择纯棉织品的布料，打的位置要低一些，将下垂的腹部很好地托起，切不可系得太紧，否则对孕妈妈的消化和呼吸皆有影响，对胎宝宝的发育也不利。

孕妈妈选择服饰要注意

女性怀孕以后，腹部逐渐增大，乳房



逐渐丰满，多数身体还会发胖，体形发生了明显的变化，平时的衣服暂时就不要穿了，应选择合适的孕妈妈服装。孕妈妈的服装要宽松、舒适，但并不影响美观，选择时应注意以下几个方面：

因孕妈妈易于伤风感冒，应注意保暖。

特别注意服装不能紧束胸部、腹部，以柔软、宽大、方便和舒适为原则。如果穿连衣裙，最好选上小下大的A字形连衣裙。以易穿易脱、上下身分开的套服为最好。颜色要明快。

建议穿背带裤，防止腰带过紧。

乳罩选前开式，内衣必须选用棉制品。

不穿高跟鞋，鞋底选有防滑纹的。穿松软的便鞋最好。特别要注意不要穿容易脱落的鞋，以防跌倒。

如果穿长筒袜，袜带或袜筒过紧，会引起下肢静脉曲张。

爱美是女人的天性。聪明的女人懂得用简单的方法让自己变得美丽，其实美丽无须花费太多时间，简单修饰，素面朝天，展现自然的美丽，也会让你成为人群中的焦点。



孕妈妈选鞋要注意

足弓是由人类直立行走的需要进化而成的，它由横弓、内侧纵弓、外侧纵弓、肌肉和韧带构成。足弓可保持人体的平衡，还可减缓行走时产生的震荡。妊娠期的孕妈妈，腹部日渐隆起，身体重心也逐渐发生改变，挑选鞋子时要注意适应足弓的需要。

主要注意两个方面：

不能穿高跟鞋。妊娠中晚期时，孕妈妈的臀部突起，穿高跟鞋会使身体重心向前移，身体的平衡被打破，行走时容易跌倒。而且腹压上升，血管受到压迫，血液循环受到限制，容易造成妊娠水肿；同时腹

腔前后径的距离缩短，使骨盆愈加倾斜，容易诱发头位难产。

不能穿无跟的平底鞋。无跟平底鞋不能使足弓吸收行走时产生的震荡，行走时间长会引起韧带和肌肉的疲劳，孕妈妈应穿后跟高约 2 厘米、大小适中、弹性较好的鞋子。

小心预防流产

流产是指在妊娠不满 28 周之时，胎宝宝被排到子宫外的现象。这时排出子宫外的胎宝宝有的在子宫内已经死亡，有的还活着。但是即使是活着产出，也不可能在外界生存。

流产多发生在妊娠早期，16 周以前，流产的比例达到流产总数的 75%。因此，在妊娠早期要特别注意。

原因

流产的原因既来自于胎宝宝方面，也与母亲有关。妊娠不满 16 周的流产，几乎都是因为胎宝宝异常，也就是说受精卵有缺陷。这是一种自然淘汰的生存原则。与此相对，妊娠中期的流产多是由于母体方面的原因。具体来说造成流产的原因有：子宫及卵巢异常（颈管无力症、子宫后屈等）、感染(流行性感冒等)。除此之外，过激的运动、精神上的打击、腹泻、对子宫的物理冲击、性交等也会导致流产。

症状

流产的主要症状是下腹部疼痛和阴道出血。妊娠早期的流产先会有少量血流出，随着下腹部疼痛的加剧，出血越来越



严重，当血块和胎盘流出，胎宝宝也随之流出。妊娠中期以后的流产，是在类似宫缩的痉挛性下腹部疼痛反复出现以后胎膜破裂，导致胎宝宝和胎盘流出。因此，从妊娠早期到中期，如果发现下腹部疼痛和出血现象，首先应警惕是否是流产。此外，如果感到腹部忽然发冷，或一直持续的胎动突然停止也要注意。

流产根据症状的发展程度分为以下4种：

a.先兆流产。在最开始会有腹痛和少量出血的现象，经过治疗，可以继续妊娠。

b.难免流产。流产开始时，腹痛加剧，出血量多。当子宫口张开，子宫内容物流出时，已经不能继续妊娠。

c.不全流产。也叫做进行流产，表现为子宫内容物大部分流出，严重时会引起大出血。

d.完全流产。子宫内容物完全流出子宫外，出血停止。

治疗

在妊娠早期及中期，如有出血或下腹部疼痛等轻度异常感觉时，要立即与医生和助产士联系，并卧床休息，保持绝对安静。因为出现流产症状时，也是胎盘将要从子宫剥离的时候，如果活动身体，会加速流产。按照医生的意见，在赶往医院时，要在局部垫上干净的纱布，乘坐的汽车也应保持安静，平稳行驶。如经检查确实是流产，这时应注射孕激素，服用镇痛剂、止血剂等，保持绝对安静，等待治疗。如是妊娠中期的流产，经控制后大多是可以继续妊娠的。但是，妊娠早期由于胎宝宝自身异常造成的流产，往往是无法控制的。流产经过治疗，出血和下腹部疼痛停止以后，也必须卧床休息两周左右。等完全停止出血后再过四五天才可以洗澡。尤其是有过流产史的人更要慎重，如不小心会再次引起流产。现在，对于刚要开始的流产治疗后的情况判断（胎宝宝能否生存），可以用超声断层法测定或用孕妈妈尿里的胎盘产生的绒毛膜促性腺激素来测定。

预防

为防止流产，首先要尽早确定是否是妊娠，以便采取正确的保护措施。如认为自己可能怀孕，那么从这时起就要停止剧烈运动，生活要有规律，保持安静，尤其是

精神上的安静。长时间站立工作、举放重物、做下腹部用力的事情、频繁地上下楼梯等活动都应避免。爱好喝酒、抽烟的人，应当戒掉。注意不要腹泻、感冒。为避免过度疲劳，营养和睡眠要充分，保持健康。不要撞击腹部，努力取得精神上的安定。如果患有某些构成流产因素疾病的人，要专心治疗，在妊娠期间某些病是可以做手术的。例如，子宫颈内口松弛，在妊娠 12 周前后，如接受颈管缝扎术，就可以预防流产。为预防流产、早产，应当经常卧床休息，这些都是医生因个人体质不同而作出的合理安排，孕妈妈应在家里人的协助下认真遵守，像到远处买东西、洗大件衣物、搬运重的东西等家务事，家人应帮助一起做，这样可以减轻孕妈妈的负担，不仅可以使孕妈妈的身体得到休息，而且对孕妈妈的精神方面也有帮助。为了能做到早期发现流产，平时就应经常测量基础体温。受精后直至胎盘形成的妊娠 13—16 周，身体是持续的高温时期。因此，在这之前如果体温下降的话，就需要注意是否有流产的迹象。

分类

习惯性流产：流产在 3 次以上的叫做习惯性流产。对于有习惯流产史的人，首先要接受健康诊断和细致的检查，查清楚导致流产的原因。明确原因以后，在适当的治疗下，可以度过妊娠期，但如果原因不明就难以提前预防。如能尽早接受孕激素注射治疗，也可以顺利分娩。

稽留流产：是指胎宝宝已经死在肚子里，但却无法排到子宫外。这时，子宫不能按妊娠周数的比例增大，并伴有出血现象时，要用超声波断层法或检查尿中促性腺激素浓度法进行诊断。确诊后，应立即进行手术，取出子宫内容物。

子宫颈内口松弛引起的流产：子宫颈内口松弛是指子宫入口的管状部分（子宫颈管）先天松弛。患者妊娠时，随着妊娠周数的增加，胎宝宝逐渐增大，本来应该关闭的子宫口，有时会自然张开，无法支撑胎宝宝，造成流产。所以，因子宫颈内口松弛造成的流产，多发生在胎宝宝生长到一定程度的怀孕中期。这种子宫颈内口松弛的情况不会自然痊愈，每次妊娠都会旧病

复发，是习惯性流产的原因之一。治疗方法：如症状不继续恶化，可将胎宝宝推回子宫，缝合颈管的入口，这叫做颈管缝扎术。颈管缝扎术有两种方法，无论采用哪一种方法，都可以防止流产。颈管缝扎术一般在妊娠12—15周进行。但如果症状比较严重，只能流产。

孕妈妈背痛巧防治

许多孕妈妈都会背痛，可以用以下几种方法来防治或缓解疼痛，用腿力而不是腰力将东西提起来。抓起东西，然后伸直双腿站起来。要养成用腿力举动东西的习惯，不要提重物，以保护孕妈妈的背部不会受伤或扭伤。

不要在胳膊上携带东西。

孕妈妈在坐下时要把双腿抬高，或者把脚放在椅子的脚蹬上，双腿弯曲。不要长时间站立。如果有特殊情况需要较长时间站立，在站立时可将一只脚抬高放在椅子的脚蹬上。

孕妈妈宜多做腹式呼吸

孕妈妈多做腹式呼吸不仅可以稳定



情绪，休息大脑，集中注意力，进行直接胎教，而且有利于孕妈妈体内氧的吸入及二氧化碳的呼出，从而改善胎宝宝的供氧。长期坚持腹式呼吸，可增强孕妈妈腹部的力量，对分娩有利。在分娩时可用腹式呼吸法，使分娩顺利进行。

腹式呼吸运动不受时间、地点的限制。作运动时要全身放松，双目微闭，平心静气。然后慢慢地用鼻子吸气，在心中默

数 1、2、3、4、5 来计时，然后将气一点一点地从嘴或鼻中呼出，呼气的时间应是吸气时间 2 倍，即 10 秒。肺活量大的孕妈妈可以适当延长时间。

远离妊娠纹

孕妈妈在怀孕 6 个月左右的时候，肚皮上会出现一条条弯曲的带状花纹，最初为紫红色或粉红色，产后变成银白色。这就是妊娠纹，不仅在腹部，乳房四周、大腿内侧及臀部都会出现。妊娠纹最让孕妈妈们感到烦恼的是，它一旦形成，几乎不会消失。但孕妈妈们可适当采取措施，来避免或减少妊娠纹：



合理摄入营养，体重的增长应在合理范围内。孕妈妈摄入的营养能满足宝宝的正常需要即可，营养过剩不仅会使宝宝发育过快，而且会使孕妈妈的腹部弹性纤维便会断裂，产生妊娠纹。

使用专业抗妊娠纹乳液。从怀孕初开始，每天早晚各取适量乳液涂于腹部、乳房、大腿根部、髋部，按摩至完全吸收，这样可增加皮肤表层和真皮层的弹性，减少妊娠纹的出现。选择抗妊娠纹乳液应注意以下事项：

乳液对孕妈妈和胎宝宝的健康绝无危害，在哺乳期也可以正常使用。

不会干扰正常的超声波检查。

乳液原料纯净，不污染衣物。

远离静脉曲张

为什么孕妈妈易患静脉曲张呢？

1. 怀孕时母体中雌激素量的改变

因为妊娠期女性卵巢所分泌的雌激

素增加，雌激素能够舒缓血管壁内的平滑肌，使静脉壁变得更加松弛，所以此时孕妈妈更容易发生静脉曲张。

❷ 胎宝宝和增大的子宫压迫血管

怀孕中期，子宫随胎宝宝的生长而不断增大，进而压迫盆腔内的血管，特别是压迫髂外静脉，阻碍了血液自静脉向心脏的回流过程，这种情况下孕妈妈往往会出现下肢静脉曲张的现象。

此外，静脉曲张的高危险群体还包括血管先天静脉瓣膜薄弱而闭锁不全，孕期体重过重，或者有家族遗传倾向的孕妈妈。

那么静脉曲张是否会对孕妈妈和胎宝宝造成影响呢？根据科学研究发现，孕妈妈的血液如果长时间聚积在腿部而不是供应给胎宝宝，就会影响到胎宝宝的血液循环。据调查研究发现，长时间站立的孕妈妈易患静脉曲张。静脉曲张还是引起早产的重要原因之一。治疗妊娠期间的静脉曲张不用动手术，主要以预防为主。如果孕妈妈并发静脉曲张，可以适当地减少工作量，尤其是需要长时间站立的工作。睡眠时尽量抬高下肢，也可以使用弹力绷带或者穿弹力袜，还可按摩小腿。

按摩的常用手法有：对小腿部位进行挤压。孕妈妈可坐在带靠背的椅子上，将腿伸直放在其他凳子上，丈夫将手放在孕妈妈小腿后面，注意拇指与其余四指分开，由足跟向大腿方向对小腿进行挤压按摩，将血液推向心脏方向。

对小腿进行搓揉。孕妈妈坐姿同上，丈夫将两手分别放在孕妈妈的小腿两侧，由脚踝向膝关节方向对小腿肌肉进行搓揉，这样可以帮助静脉血回流。但因妊娠是此病因的根本所在，所以按摩只能使症状减轻而无法彻底消除。孕妈妈有外阴静脉曲张病症者，分娩时如果需做会阴切开术，医生会根据具体情况避开病变部位，以免对血管造成损伤，导致孕妈妈失血过多。

据研究数据表明，孕期静脉曲张有30%—50%在分娩后不会自行缓解，而且在下次怀孕时还会复发，病情较重者甚至会导致中年时期的严重静脉曲张症，因此孕妈妈要多注意平时的保健，照顾好自己的双腿，保证身体健康。

孕妈妈锻炼注意事项

孕期作运动，必须考虑到自己的安全和体力，那么怎样的运动强度最为适宜呢？

运动的强弱因人而异，虽然作同样的运动，有些人会感到很吃力，有些人则觉得轻松。科学估算运动强弱的方法是根据消耗掉的氧气(氧气消耗量)来估计运动的强弱，但是，氧气消耗量是自己所无法测量的，所以，可以改用计算心跳数(脉搏)的方法来判断运动的强弱。

孕期运动通常以脉搏 1 分钟跳动 140 次以内为适合的标准来进行评判。运动结束之后计算一下，从而选择出适合自己的运动项目和运动量。孕妈妈有必须避免的运动，如跑步、跳绳、双手举高、持重等都是不能做的，因为这样的活动会导致孕妈妈阴道出血或胎宝宝流产。

作运动的同时，自己感受一下承受力，来了解运动量，这也是重要的标准(称为自觉性运动强度)。根据这种自觉性的标准，从稍感轻松的运动，到稍感吃力的运动之间，都属于适宜的运动量。

只要注意安全，严格控制运动量，所谓产前运动会“动胎气”的说法是不足为信的。

通常来说，孕妈妈应避免过于剧烈的体育活动，特别是在怀孕的前 3 个月，此时胎宝宝尚未完全成形，孕妈妈的激素和机体也尚未完全调整好去保护、接纳胎宝宝，因此，过分的运动容易造成流产。但适当的轻微活动、适当的劳动是可以的，3 个月后孕妈妈还是可以作一些运动的。

孕妈妈要进行科学的锻炼，使身体能够处于一个良好的状态，以迎接妊娠的考验。但是锻炼时要根据自身的体质适当进行。

妊娠期间的锻炼将改善孕妈妈的体态，提高其心、肺的适应性，促进血液循环，控制体重，缓解肌肉疼痛和痉挛，使肌肉更加强壮，减少消化道不适等不良状况。

身体锻炼能促使大脑释放出如 5- 羟色氨、内啡肽和多巴胺等有助于帮助孕妈妈缓解精神压力和情绪波动的物质，并可以帮助孕妈妈保持积极乐观的健康心态。

适当的锻炼可使孕妈妈的身体更健

康，有助于顺利分娩，并且提高产后恢复速度，以使孕妈妈有更多的精力投入到对宝宝的照顾之中。

尽量选择那些可以和丈夫或者朋友共同参与的锻炼项目。以为了自己的宝宝更健康为目标，就会有更大的动力使自己坚持下去，继续锻炼。



不要做那些危险性大或者易损伤腹部的项目，如翻滚、骑马、高山滑雪、排球、篮球等。妊娠期间绝对不可以潜水，以防气泡进入胎宝宝的血液而影响胎宝宝的健康。

胎宝宝产生的热量是通过孕妈妈的皮肤散发的，这就是为什么孕妈妈的体温要比正常人体温略高的原因，即"健康妊娠玫瑰热"。导致孕妈妈在锻炼时易疲劳、对高热敏感甚至会脱水。因此，在锻炼时，当感到热的时候就要停止活动并及时补充水分，每天饮水量至少2升，喝水时不要喝得过急，要一口一口地喝。

适当添减衣物，无论天气是凉爽还是温暖，穿衣都不宜过多。锻炼时要穿着透气性好的运动衣，如果可佩戴相应护具，则必须佩戴。

注意有下列情况时不宜进行运动：早孕反应严重、有先兆流产史或有流产史、血压升高、前置胎盘、水肿、蛋白尿、多胎妊娠、胎位异常、先兆早产、羊水过多，以及合并心脏病、肝炎、糖尿病等。

保证孕妈妈睡得好

在整个妊娠期间，孕妈妈都有失眠的可能。有时在很疲劳的情况下却无法正常入睡，日益隆起的腹部因子宫日渐变大的压迫而使孕妈妈不断上厕所，或者有时胎

宝宝踢孕妈妈的肚子，这些情况都会导致孕妈妈失眠。有些孕妈妈入睡会很困难，或者醒来后就无法再次入睡；有些孕妈妈还会做关于胎宝宝和分娩的恶梦。这时候孕妈妈应该怎么办呢?首先孕妈妈一定不要焦虑，那样只会让失眠的症状加重，更不要自行服用任何帮助睡眠的药物，如需服药，需要在医生的指导下进行。孕妈妈可以在睡前洗个温水浴，作作缓和的放松运动，或者看看轻松读物，都会对睡眠有帮助。侧卧时，还可以多加一个枕头，把腿搭在枕头上会更舒适一些。妊娠期间，孕妈妈的睡眠时间要比平时增加至少 1 个小时，最低也不可少于 8 小时。睡眠不足无法缓解整个白天累积的疲劳感，尤其是有工作的孕妈妈，丈夫和家里其他人应该多想一些方法，保证孕妈妈的睡眠时间。

孕妈妈如果入睡困难，可以试用以下方法：

❶ 确定怀孕后可以换一张大一些的床，这样可以使孕妈妈在睡眠过程中保持舒适的体位。临睡前洗一个温水澡，可使肌肉放松，催眠效果也比较好。如果条件不具备，可以每晚睡前用热水泡泡脚，也会起到一定的安神镇静的效果。



❷ 孕妈妈适宜睡木板床，木板床的床板很硬，缺乏对身体的缓冲力，可以在木板床上铺上厚厚的棉絮，这样孕妈妈就不会频繁地翻身，多梦易醒。床上用品的选择要以舒适为主。

棉被：被褥最好选择全棉布包裹棉絮的棉被。床单和被套都不要用化纤混纺织

物，因为化纤织物会刺激皮肤，引起瘙痒，影响睡眠。

枕头：以9厘米左右、和肩齐平的高度为宜。枕头过高会迫使颈部前屈，进而压迫颈动脉。颈动脉是大脑供血的通路，受到压迫时，大脑血流量会降低，并引起脑缺氧。

3 睡眠的姿势也会影响到睡眠的质量。什么样的睡眠姿势才有助于睡眠呢？一般来说，个人的睡眠习惯不同，只要自己觉得舒服就可以。在怀孕初期，一般会采取仰卧的姿势，这样比较舒服，还可以在膝盖下垫一个靠垫或者小枕头，这样更容易入睡。

怀孕中期以后，孕妈妈的肚子日渐增大，这时不宜采用仰卧的姿势了，因为腹腔左侧的乙状结肠可使增大的子宫不同程度地右旋。如果仰卧，腹主动脉受到增大的子宫的压迫，子宫动脉压力降低，不仅影响子宫及胎宝宝的供血，还会增加下腔动脉和静脉的压力，导致下肢浮肿和会阴静脉曲张。如果选择左侧卧位，可使腹主动脉的压力减轻，不仅可以改善孕妈妈心、肝、肺、肾等器官的血流量，还可以使胎盘的血液灌流及胎宝宝的供血得到保证。

怀孕晚期时，一些孕妈妈因腹部沉重，造成腰腿酸痛等不适，睡觉时可在腰下垫上个小枕头或靠垫，这样会舒服些，比较容易入睡。

4 孕妈妈如果白天活动较多使下肢过于疲劳，或是妊娠晚期下肢浮肿时，可用小枕头或沙发靠垫将腿垫高，这样不但可以缓解下肢的疲劳感，使下肢水肿能够很快消退，而且对尽快入睡也有所帮助。

5 孕妈妈还可以经常散步，这也是一种很好的休息方式。如每天晚饭后可以到就近的广场、公园、马路、体育场、田野或



乡间小路散步。丈夫最好能陪着妻子一起，说说话、聊聊白天发生的各种事情，不但可以缓解疲劳，同时也可以调节孕妈妈的精神状态，对孕妈妈和胎宝宝的身心健康都有好处。但是注意不要走得太远或时间太久，还要注意天气的冷热变化，否则会起到反作用。

认识各种异常胎动

从医学上讲，胎动是对胎宝宝进行监护的一种措施，也是评价“高危妊娠”的一项重要指标。从胎动出现的位置可得知胎位是否正常。下面介绍几种异常的胎动现象。

胎动过少：胎动每小时少于 3 次或 12 小时少于 20 次，表示胎宝宝缺氧严重，已没有动弹的力气。如果胎动停止则表示胎宝宝生命垂危，胎动停止 12—48 小时，胎宝宝会死亡。



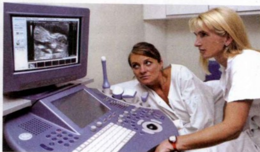
胎动过快：过快也是胎宝宝缺氧的提示，这是胎宝宝挣扎呼救的信号，想把自己的不适告诉母亲。

胎动在下腹部：胎动一般出现在小腹下部，是胎宝宝向孕妈妈发出的难产警报。出现此种情况，孕妈妈应及时就医，在医生指导下进行胎位矫正。

推扭状胎动：这是脐带扭转受压的表示。这时孕妈妈可用胸膝卧位、左侧卧位或右侧卧位，看哪种卧位可使胎动恢复正常，以及时改善胎宝宝缺氧的状况。

护理孕期水肿

妊娠中晚期，许多孕妈妈都会出现小腿水肿的症状，这是孕妈妈内分泌改变使水钠滞留造成的，一般卧床休息一段时间即可消退。此外，由于增大的子宫压迫下肢静脉，使脉压升高，血液回流受阻，再加上久坐或长时间站立，也会出现水肿，有酸胀感，用手指压会出现局部凹陷。下肢



水肿不需要专门治疗，但如果水肿在 6 小时以上休息后都不消退，就需要引起重视了。如果孕妈妈同时有心脏病、高血压、肾病、肝病等更需要重视，并发症对胎宝宝会产生严重的影响，轻度的下肢水肿不是病理现象，在妊娠期一般都会出现，可以通过良好的生活和饮食习惯来缓解，具体措施如下：

对于工作和日常的生活节奏，不要过于劳累和紧张。孕妈妈要保证休息时间和睡眠时间的充足，中午最好能休息 1—2 小时，每晚保证睡眠时间在 8 小时以上。如果上班的环境中没有可供躺下休息的地方，孕妈妈可以在午饭后将腿举高，搭在椅子上，采用半坐卧位。

注意均衡营养的摄取，合理搭配高蛋白、低糖类饮食。孕妈妈的体重在整个妊娠期间增加 11 千克左右是比较理想的。

食物不宜太咸，口味重的孕妈妈在这个时候要注意多食用清淡食物，保持低盐饮食。但并非完全禁盐，因为在妊娠后期体内会增加分泌排钠的激素。

每天适当地散步，但不宜站立太久或走路太多(行程最好不超过 40 分钟)，因站立和行走的时间过长，会使下肢肿胀的情况加重。同时防止情绪激动和避免较剧烈或长时间的体力劳动。

如果孕妈妈出现腿部肿胀酸痛的情况，晚上睡觉前可请丈夫对腿部进行按摩，以减轻酸痛感。

孕妈妈在睡觉的时候，腿脚部可稍微抬高一点，对消除肿胀有一定的帮助。

孕妈妈应定期进行产检，如果出现严重的肿胀现象就要及时进行血压和尿液检查，如发现异常，要及时治疗。

另外，一些食物对预防和改善下肢水

肿有一定的帮助，如西瓜、冬瓜、黑豆、玉米、赤小豆等都有消肿利尿的功效，民间的一些食疗方对下肢水肿也有辅助的疗效，有需要的孕妈妈可以选用。

正常的下肢水肿会在产后基本消失，孕妈妈在进行日常保健的同时也不必过于忧虑。

应对孕期的胃灼热

处于怀孕中后期的孕妈妈常常会产生"烧心感"，在咳嗽、弯腰、用力时症状会更加明显。因此在日常饮食的过程中要注意：不要吃得过饱，也不要一次喝入大量的饮料或水，尤其是不要喝浓茶及含咖啡因、巧克力的饮料，这些饮品都会使食道肌肉松弛的情况加重；辛辣、过热或过冷的食物也尽量少吃，因为它们会对食道黏膜产生刺激，使"烧心感"加重；用餐后不要立即躺下。

此外，使"烧心感"缓解的方法有：在睡眠时将头部下方的床脚垫高15—20厘米，使上身的角度抬高，这样做会使胃液返流有效减少——只垫高枕头达不到这样的效果，因为那样不可能抬高整个上身的角度，同时还要避免腹压增加。排便时不要过于屏气用力，衣带裤带应该宽松。得了咳嗽也应积极治疗。

小心妊娠糖尿病

很多被检查出患有妊娠糖尿病的孕妈妈，由于很辛苦地克服怀孕初期的不适症状，正准备放心饮食为胎宝宝提供营养时，竟然无法随心所欲地吃，这种情况会让孕妈妈既担心又沮丧。事实上，患妊娠糖尿病的孕妈妈的饮食与一般孕妈妈并无明显差别，只需要控制每天和每餐的饮食摄取量，密切留意自己体重的增长情况，必要时依照医师的指导进行自我血糖监测、尿酮测试即可。

因为孕妈妈在妊娠期间碳水化合物的代谢率开始增高，并且胎盘分泌的激素大多与其胰岛素有对抗作用，使母体对胰岛素的需求量大幅度增加，胰岛负担开始加重，所以，孕期的女性很容易患上妊娠期糖尿病或妊娠糖耐量异常。

原本并没有糖尿病的女性，在怀孕期

间产生葡萄糖耐受性异常时，就可被确认为妊娠糖尿病。虽然，妊娠期糖尿病或妊娠期的糖耐量异常并不会给孕妈妈带来明显的不适症状，但对胎宝宝却有巨大的危害。

妊娠糖尿病会造成胎宝宝先天性畸形、新生儿血糖过低及呼吸窘迫综合征、羊水过多、早产、死胎、孕妈妈泌尿道感染、头痛等，不但会使胎宝宝发育受到影响，也会危害母亲的健康，所以怀孕期间检查是否有糖尿病是十分必要的。

患妊娠糖尿病的孕妈妈有可能在下次怀孕时再次发生，如果再次怀孕要及早告知医生并进行细致的检验。曾患此症的孕妈妈在中老年后出现糖尿病的概率比正常女性要高，因此产后应设法维持理想体重及规律的饮食、运动习惯，并定期进行血糖值检验。一旦患上了妊娠糖尿病，症状轻微的人可先执行饮食控制，然后再进行抽血检查，如果空腹血糖值仍大于105毫克/公升，在饭后2小时的血糖值大于120毫克/公升，就应该配合注射胰岛素，最好能将血糖值控制为：空腹60—90毫克/公升（指禁食8小时测试得到的血糖值）、饭前60—105毫克/公升，饭后1小时小于140毫克/公升、饭后2小时小于120毫克/公升。



孕妈妈预防便秘

通常来说，处于妊娠期的孕妈妈如果有便秘现象，并不主张使用泻药，避免诱

发流产或早产。所以,孕妈妈要及早预防便秘。一般采用以下预防措施。

养成良好的排便习惯,每天定时排便一次。蹲式坐便器会导致孕妈妈腹部受到挤压,特别是妊娠晚期,由于腹部增大,孕妈妈下蹲变得更加困难,因此建议最好使用坐式马桶,以使下腹部血液的淤滞减轻,并预防痔疮的形成。

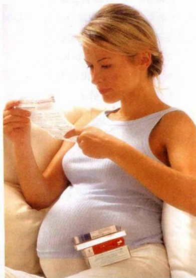
此外,一有便意就应去厕所排便,切忌忍着不排。因为如果粪便在体内积存过久,不但会造成排便不畅,还会对食欲有影响。

保证充足的睡眠,进行适量的活动。睡觉时最好采用左侧卧位,以使子宫对直肠的压迫减轻。每天要留出足够的时间进行户外活动,多活动可以使胃肠蠕动增强。此外,睡眠充足、心情愉快、精神压力得到缓解等都是使便秘减轻的好方法。

一定要吃早餐。在饮食上,应注意增加对膳食纤维的摄取,一日三餐的饮食应定时、定量,并且一定要按时吃早餐。多食用新鲜蔬菜和水果,尽量少食用辛辣、刺激性的食品,少饮用碳酸饮料。

孕妈妈正确应对感冒

感冒是一种常见病和多发病,由于孕妈妈的鼻、咽、气管等呼吸道黏膜因肥厚、充血、水肿等原因而使抗病能力下降,因此十分容易患上感冒。而患上感冒的孕妈妈由于担心使用药物治疗会对胎宝宝产生不良的影响,而且又不知道在感冒早期要如何调护,最终导致严重感冒并伴随发



烧。在孕早期，高热会对胚胎细胞的发育产生影响，对神经系统的危害尤其严重。高热还会增加死胎率，引发流产。所以，孕妈妈如果患了感冒，一方面应在产科医生的指导下合理用药；另一方面在感冒早期，也可尝试采用吃药打针的方法及时治愈感冒。一旦孕妈妈患上感冒，应尽快处理，排除体内的病毒。患有轻度感冒的孕妈妈，可以多喝开水，并且注意保暖、休息，此外，还可以口服感冒清热的中药如板蓝根冲剂等。感冒较重并伴有高烧的孕妈妈，除一般处理外，应尽快降低体温，在降温时可采用物理降温法，如在领、颈部放置冰块等。在采用药物降温法时，一定要在医生的指导下进行，千万不可自己随意乱用退烧药。

孕期作 B 超检查须谨慎

B 超检查是被普遍接受的产前检查手段，有研究表明，孕妈妈作 B 超检查，最好不要超过三次。

B 超检查是产前筛查的必要手段，对胎宝宝的影响不是很大。因为 B 超可以直



接显示图像，所以在疾病的预防、诊断、治疗、康复、监护和普查中的实用价值非常高。B 超可准确判断胎宝宝是否畸形，是否有出生缺陷，甚至对唇裂等微小畸形也可作出准确诊断。可依次对胎宝宝头部、颈部、胸部、腹部进行扫查，以确定胎宝宝的健康状况。

虽然 B 超检查具有上述种种优点，但是 B 超检查也并非全无害处，所以不可随意作检查，一定要在医生指导下进行才可以。因为不适当的操作方法也会对胎宝宝造成伤害。比如，过多的 B 超检查会伤害胎宝宝的中枢神经，B 超检查的时间过长、探头太热同样会对胎宝宝有影响。因此，孕妈妈一定要按照医生的建议接受 B 超

检查，以确保胎宝宝健康生长。

应对孕妈妈腿抽筋

由于孕妈妈在孕期体重逐渐增加，双腿负担加重，使双腿经常处于疲劳状态，许多孕妈妈在怀孕期间尤其在晚上睡觉时有腿部抽筋的情况出现。孕妈妈在妊娠期，尤其是中晚期，需要补充更多的钙，如果饮食中摄取的钙及维生素 D 不足或者缺乏日照，会使缺钙的状况加重，而缺钙会增加神经及肌肉的兴奋性。一般说来，孕妈妈每天钙的需求量为 1 200 毫克。

夜间血液中钙含量水平比日间要低许多，所以小腿抽筋常在夜间发作。一旦发生抽筋，要用力下蹬足跟或者用力向头侧扳足趾，这样可使踝关节屈曲，腓肠肌拉紧，症状会得以缓解。

让孕妈妈远离腰疼

妊娠中晚期，孕妈妈的腹部逐渐向前凸出，为了保持身体平衡，就需要将身体的重心向后移，从而造成脊柱弯曲，而脊柱过度前凸会造成背部肌肉持续紧张，导致腰背酸痛，而且这种腰酸背痛的感觉在妊娠期会一直持续着。

胎宝宝在母体内不断长大，使孕妈妈的身体重心发生变化，给孕妈妈的行动带来许多不便。孕妈妈的子宫越来越大，持续压迫脊柱，使其弯曲程度比平时更为严重。同时，从腰部到臀部这部分腰椎中的脊髓也在慢慢减少，这都是造成腰部过度疲劳的原因。

在怀孕期间，因为胎宝宝在不断成长，孕妈妈腹部的肌肉也随之伸展，一般会伸展 20 厘米左右，而且乳房也不断变大、变重，这些都给腰部造成了很大的负担。腰部疼痛的另一原因是激素。在激素、耻骨松弛激素和孕酮的影响下，韧带会变得更加柔软、有韧性，这样盆腔才能够不断伸展扩大，以适应子宫的逐渐变大。但是韧带的巨大变化会使得孕妈妈的腰部和其他部位产生不适感或是疼痛。因为在孕期激素总是会发生变化，所以孕妈妈的腰痛是无法避免的。

虽然孕妈妈的身体变化带来许多不适感，腰部的疼痛也无法避免，但是孕妈妈

还是要重视自我保健。科学的保健方法不仅能缓解腰痛，消除不适感，而且对将来的分娩也有益处。在孕期，适量的运动、正确的姿势和充分的休息都至关重要。

孕妈妈预防痔疮

大多数痔疮是由便秘引起的。如果有便秘的现象，排便时就会很吃力，肛门周围的静脉出现淤血，就会产生痔疮。如要预防痔疮，首先得预防便秘。

保持肛门周围的清洁卫生

预防痔疮和便秘要充分摄取水分或牛奶，这样才能保持大便的通畅。有的孕妈妈排便时间过长，这样肛门会受到刺激，使痔疮进一步恶化，所以要尽量缩短排便时间。

肛门部位不洁会使痔疮恶化并引起炎症，所以孕妈妈除了在便后用手纸擦拭肛门，还要在每天洗澡的时候，把臀部用温水洗净，保持肛门部位的清洁。如果有条件，可使用装有臀部洗剂干燥装置的便器。

向医生咨询

孕妈妈如果在排便时出现疼痛或出血等现象，可以向医生进行咨询。妊娠期得痔疮，一般不会动手术，通常会使用栓剂或抹软膏来进行治疗。孕妈妈不需要因为痔疮而过于苦恼，因为大部分孕妈妈在分娩后痔疮便会自动痊愈。如果分娩后仍未痊愈，可向专家咨询原因。

小心孕妈妈的仰卧综合征

怀孕8个月后，如果仰卧时间过久，孕妈妈就会出现仰卧综合征，症状如头晕、发冷、出汗、心慌、血压下降，严重时甚至会呼吸困难、神志不清。胎宝宝不断长大，到了怀孕晚期时，孕妈妈的腹腔几乎



完全被子宫占据。由于外周血管扩张，下腔静脉的回心血量、回流量及心脏搏出量都在持续增加，到妊娠28—32周时达到高峰，然后开始逐渐下降。孕妈妈仰卧时，巨大的子宫会压迫脊柱，使脊柱两旁的大血管受到压迫，血液无法正常流回心脏，回心血量在短时间内突然减少，心脏血液搏出量减少，也会导致血压下降，同时使脑、心、肾等器官供血不足，出现头晕、恶心、心悸、出冷汗、面色苍白、眼前发黑等症状，严重者会引起小动脉破裂出血、子宫蜕膜，导致胎盘早期剥离等危险。心输出量不足及大动脉受压会使子宫的供血量减少，导致胎宝宝缺氧，出现胎心增快、减慢或不规律等现象，严重时会窒息或死亡。

因此，孕妈妈睡觉时应该采取左侧卧位，这样可以避免子宫对下腔静脉的压迫，增加胎宝宝的血液供应，防止仰卧综合征的发生，减少子宫对下腔静脉回流的阻力，减轻或消退妊娠水肿。

孕期牙齿疾病防治

孕期常见的牙周问题是牙龈发炎，这是由于怀孕期间激素改变使牙龈充血肿胀，颜色变红，刷牙容易出血，偶有疼痛不适感。但并不是所有孕妈妈都会出现这种情况，这种情况常在怀孕第二个月出现，在第八个月时，会随激素分泌浓度达到高峰而变得较为严重。

孕期有以下几种较常见的牙周问题。

1 妊娠牙龈炎。怀孕期间因为激素分泌量改变，使牙龈充血肿胀、颜色变红、刷



牙容易出血，偶尔有疼痛不适的感觉。

❷ 妊娠牙龈瘤。这种病症较少见。一般发生在怀孕中期，由于牙龈发炎与血管增生，形成鲜红色的肉瘤，其大小不一，生长快速，常出现在前排牙齿的牙间乳头区。妊娠牙龈瘤通常不需要治疗，只针对牙周病进行基本治疗就可以，如洗牙、口腔卫生指导、牙根整平等，牙龈瘤会随着激素分泌量恢复正常而自然消失。若出现妨碍咀嚼、易咬伤或过度出血等情况，可考虑切除，但孕期做切除手术容易复发。

❸ 其他症状。偶尔出现牙周囊袋加深、牙齿容易摇动等症状。

不良的口腔卫生及原先有牙龈炎的孕妈妈发生牙周问题的风险较大，所以怀孕前应先作口腔检查并加强预防，怀孕期间要定期检查，保持口腔清洁卫生是非常必要的。

此外，有一些孕妈妈在孕期因某些原因需要拔牙，那么拔牙会不会对孕妈妈及胎宝宝造成危害呢?

大量的临床资料表明，在妊娠最初的两个月内拔牙可能会导致流产，妊娠八个月以后拔牙可能引起早产，只有妊娠 3—7 个月时拔牙，才会相对安全一些。因此，妊娠期除非遇到必须拔牙的情况，否则最好不要拔牙。

女性在妊娠期间，身体产生了一系列的生理变化，口腔常常出现个别牙或全口牙的牙龈充血、水肿以及牙龈乳头明显增生的情况，如果这时拔牙，很容易造成出血过多。另外，妊娠期对各种刺激的敏感性增强，即使轻微的不良刺激也有可能导致流产或早产。有习惯性流产、早产经历的孕妈妈更要禁止拔牙。

对妊娠期间必须拔牙的孕妈妈来说，拔牙时间要选择在妊娠 3—7 个月，并要在拔牙前做好充分的准备工作。要保证患者有充足的睡眠，避免精神紧张。在拔牙的前一天或拔牙当天，可向肌肉内注射黄体酮 10 毫克，拔牙麻醉剂中不可加入肾上腺素，麻醉要完全，以防止因疼痛反射引起子宫收缩而导致流产。

小心胎宝宝脐带绕颈

脐带一头附着胎盘，另一头附着胎宝

宝腹部，是联系胎宝宝及胎盘的纽带。母体血液经过脐带到达胎宝宝，与胎宝宝进行营养和物质代谢交换，使胎宝宝能获得氧气和营养，并排泄废物。一旦脐带血流中断，胎宝宝就会立即有生命危险，故称脐带为胎宝宝的"生命线"。

脐带长度为 30—80 厘米，平均长度为 54—67 厘米。根据计算表明，如果要保证正常的头位分娩，脐带长度至少应长于 32 厘米，所以如果脐带短于 30 厘米，称为脐带过短，应视为不正常的情况。如果脐带长度超过 80 厘米，则称为脐带过长，最长者可达 300 厘米。有 0.5% 的孕妈妈脐带长于 100 厘米，过长的脐带容易发生缠绕、打结及脱垂。脐带围绕胎宝宝身体为脐带缠绕，最常见的是绕颈，占分娩总数的 20%—25%。脐带过长，加上胎动过频，是造成脐带绕颈的主要原因。大多数为绕 1 圈，3 圈以上比较少见，但也有绕许多圈的。脐带富有弹性，其血管的长度超过脐带的长度，故血管呈螺旋状盘曲，有很大的伸展性。脐带绕颈后，只要不过分拉扯脐带，影响到脐带的血流，大多数胎宝宝不都会表现出任何异常。



使用彩色超声多普勒、脐血流图或 B 超，可在孕期作出脐带绕颈、绕身的诊断。对胎宝宝来说，脐带绕颈的主要危害出现在分娩过程中。如果脐带绕颈不紧，并且除脐带绕颈之外还有足够长度的脐带游离，则不影响胎宝宝；若绕颈圈数多且紧，脐带过短，则可导致第二产程延长，胎头难以下降，胎宝宝缺氧，个别严重者还可引起胎盘早期剥离，危及到产妇及胎宝宝的生命安全。妊娠晚期及临产时，可以通过对胎宝宝进行电子监护，为产科医生提供处理依据。发现胎宝宝脐带绕颈要引起重视，密切观察产程，如产程不顺利且伴胎心不正常，应进行剖宫产；如果产程顺

利，胎心也正常，也可以阴道分娩，但应加速娩出，及时松解绕颈的脐带，必要时仍需通过手术助产。



孕妈妈预防早产

❶ 提早预防

预防早产，应在孕前就与医生密切配合，掌握导致早产的危险因素；孕期定期进行产检，了解是否有早产倾向，以便有问题能早发现，及时采取应对措施。

❷ 小心生殖道感染

孕妈妈患有生殖道感染疾病时，应该及时进行诊治。

❸ 避免过度劳累和外来刺激

孕晚期最好不要长途旅行，避免路途劳累颠簸；避免到人多拥挤的地方去，以免碰到腹部；走路，上、下楼梯时，一定要注意一步一步地走稳；不要持续站立或长时间下蹲；孕晚期应禁止性生活。

❹ 保持良好的生活状态

孕妈妈心理压力越大，越是紧张、焦虑、抑郁，早产发生的可能性就越大。因此，孕妈妈要减轻劳动强度，多休息，并注意改善生活环境，来保持产前平和的心境、缓解紧张的情绪。在怀孕晚期要注意摄取充足、合理的营养，卧床休息时多采取左侧卧位，可减少子宫腔内向宫颈口的压力。

❺ 关注自己的健康

如果孕妈妈有多胎或双胎妊娠、羊水过多症、前置胎盘及妊娠高血压综合征等情况，或者患有心脏病、糖尿病、肾病、高血压等合并症，要积极配合医生的治疗，一定要遵医嘱积极做好自己孕期的保健工作，及时发现异常，并尽早就医。

❻ 认识早产的征兆

如有未满孕周“见红”，并伴有持续性

下腹痛、规律宫缩、阴道有温水样的东西流出、下肢酸痛等异常情况出现时，应及时与医生取得联系，尽早将孕妈妈送往医院。

7 必要时的处理

在前次妊娠时因子宫颈松弛而早产者，应于前次早产孕周之前，即孕 16—20 周施行子宫颈环扎术。

孕妈妈学习锻炼盆底肌肉

骨盆底由多层筋膜和肌肉组成，盆底为尿道、阴道、直肠所贯穿，承载盆腔内直肠、子宫等脏器并能保持其正常位置。妊娠时子宫逐渐增大会对静脉的压迫增强，容易诱发水肿、静脉曲张、痔疮等症状。盆底肌肉运动可以加速静脉血液回流，增强肛门部位抵抗力，防止静脉淤血。对于下肢静脉曲张、痔疮、肛裂、下肢浮肿、脱肛、肛门湿疹、慢性高血压、便秘、心脏病等均有一定的预防及治疗作用。尤其是孕妈妈静脉压迫更为明显，加上活动量相对减少，更应该锻炼盆底肌肉。

国医称盆底肌肉运动为“撮谷道”，谷道是指肛门。肛门附近有肛提肌、肛门括约肌。盆底肌肉运动就是指收缩肛门周围的肌肉。盆底肌肉运动简单易懂：收缩肛门及阴道，往上提，然后放松。一提一松为一拍，每次 8 拍，每天数次，这就是盆底肌肉运动。

防治手指麻木无力

妊娠晚期，有少数孕妈妈会感到单侧或双侧手部阵发性疼痛、麻木，有针刺或烧灼感觉，在过度伸、屈腕关节时症状加重。这可能是由于在孕期筋膜、肌腱及结



缩组织的变化使腕管的软组织变紧而压迫正中神经所造成的，因而称为“腕管综合征”。手部有水肿时，可引发此症状。疼痛、麻木等异常感觉会累及拇指、食指、中指及小指的侧面，致使手指的精细动作能力丧失，但无其他严重后果。只要抬高手臂，使手保持适中的位置，便可减轻症状，一般无须特殊的治疗。分娩后，症状可逐渐减轻、消失。再次妊娠时不一定会发生同样的现象。

预防难产

怎样才能将难产的可能性降到最低？事实上，有些情况造成的难产是可以预防的。

控制好胎宝宝因素：发现并控制妊娠糖尿病，良好的血糖控制可以降低产生巨婴、发生难产的概率。

作好超声波检查：可以发现胎宝宝异常，如有胎位异常及胎宝宝过重的情况，以便采取适当的对策。

控制好产道因素：怀孕之前适当运动及控制体重，作好完善的产前检查，以发现骨盆腔肿瘤及产道肿瘤。

适当给予子宫收缩剂：当子宫收缩强度不够，可在保证胎宝宝安全的前提之下使用子宫收缩剂，以使子宫收缩达到足够的强度，当然，要先装上胎儿监视器来观看胎宝宝的情况。

生产本身有许多事是难以事前都知道的，不管医学发展如何进步，还是没有一种检查可以确切地指出产妇是否一定可以顺产，但只要作好妥善的产前检查与及时的处理，难产并不可怕。

及时查胎位

决定分娩是否顺利的因素有：孕妈妈的产力、产道条件、胎位、胎宝宝的大小及胎宝宝有无发育异常。胎位异常易导致难产。除了头位外，其余均为异常胎位。常见的胎位异常有面先露、横位、臀位以及枕后位、枕横位等。这些异常胎位如果不及时处理，或处理不恰当，可造成难产，危及母子安全。

所以，孕妈妈在孕晚期作产前检查时必须注意检查胎位，以便纠正胎位和采取

有效的分娩方法。如果发现胎位异常，又不能有效纠正，孕妈妈就应尽早入院，由医生检查，为安全分娩创造条件。胎位异常，是在家分娩的最不利的条件之一，必须到医院分娩，安全才有保证。

孕妈妈在孕晚期要注意睡姿

孕妈妈在孕晚期进行仰卧睡眠时，容易出现头晕、呕吐、恶心等症状，并时常会感到胸闷，喘不过气来，但一旦把睡眠姿势改为侧卧时，这些现象很快就会消失。因为孕妈妈在怀孕后，其解剖结构及全身的生理功能都会发生一定的变化，这是由于胎宝宝在母体内生长，为了满足其需要所必需的现象。在孕妈妈身体的这些变化中，尤以子宫的变化最为显著：子宫体由扁平梨状逐渐发展为圆柱状，并且不断增大，在妊娠末期，子宫本身的重量达到1公斤左右，容量可达3 000—4 000毫升，体积为32厘米×24厘米×22厘米，在胎宝宝足月的时候，子宫的流血量可达500—700毫升。既然妊娠末期时的子宫体积、容量、重量都达到了一定的限度，那就必然会对包括心脏、肺脏、泌尿器官在内的脏器形成一定的压迫。



孕妈妈仰卧时会压迫下腔静脉，使回流到心脏的血流量急剧减少，导致心搏出量减少，全身各器官的供血量也会明显减少，因此，就会出现头晕、恶心、呕吐、血压下降、胸闷、水肿的现象。此外，孕妈妈在仰卧时，增大的子宫会压迫后面的腹主动脉，导致子宫动脉血流量减少，造成胎盘供血量严重不足，会威胁胎宝宝的生长发育。如果孕妈妈此时已患妊娠中毒症，那么其本身的供血已经不足，且胎盘血管时常发生痉挛，若孕妈妈再采用仰卧的睡姿，则会进一步加重对胎宝宝的影响，严

重时甚至会导致胎死宫内。

因此，对妊娠晚期的孕妈妈而言，最好的睡姿是采取左侧卧的姿势。睡眠时采取左侧卧时可以减轻向右侧旋转的子宫对右侧输尿管的压迫，从而减少右侧肾盂积水肾炎发生的概率，这对孕妈妈和胎宝宝而言都是十分有利的。此外，如果孕妈妈在睡眠的时候用毛毯、枕头的柔软物垫塞右侧髋部，则会使骨盆向左倾，同样对孕妈妈和胎宝宝有益。



产前孕妈妈失眠怎么办

医生建议孕妈妈每天必须睡足 8—9 个小时，且每天晚上 10 点之前就寝。但事实上，很多孕妈妈由于种种原因无法按照科学的睡眠方式进行休息。以下这几种方法可以帮助孕妈妈缓解这一状况。

1 饮食习惯的改变

孕妈妈保持饮食均衡很重要，一旦饮食习惯有所改变，很容易影响睡眠质量。通常情况下，孕妈妈在入睡前的 3 小时进食一些"助眠食品"可以提高睡眠质量，但要注意，不应食用过冷的食物。此外，带有刺激性的食物孕妈妈也应尽量避免，如茶、咖啡、油炸食品等，因为这些食品中的饱和脂肪酸会改变孕妈妈体内激素的分泌，造成身体的不适。

2 食物过敏

很多人认为，只有食用完之后引起自己身体不适的食物为过敏食物。其实这种看法片面的。还有一些食物属于迟发型过敏反应的食物，如乳制品、牛奶、芝麻、鸡

蛋等，如果长期食用这些食物，虽然症状不明显，但也可能会导致出现焦虑、头痛、肌肉关节酸痛、失眠等现象，孕妈妈食用这些食物后，还可能引起失眠及情绪上的紧张。因此，孕妈妈要特别注意食物的选择。

3 激素变化

孕妈妈在怀孕期间，体内的主要激素黄体酮和雌激素会发生变化，这就使得孕妈妈在心理上和精神上都变得比较敏感，出现失眠、忧郁的现象，对压力的耐受力也会有所下降。临床研究表明，一旦孕妈妈压力过大、情绪不稳，很容易导致胎宝宝早产，或出现听力、智力、视力等缺陷。因此，家人要多体贴、关心孕妈妈，帮助其减轻压力，这对稳定孕妈妈的情绪十分重要。

4 尿频影响睡眠

尿频是孕妈妈在妊娠期间的常见现象。大约有一半的孕妈妈在怀孕初期会出现尿频的现象，而到了妊娠后期，有 80%



的孕妈妈都会有尿频，这就严重影响了睡眠质量。而身体抵抗能力的下降往往是生殖泌尿道感染的主要原因，因此，孕妈妈一旦出现尿频的现象，就要注意自身是否患有念珠菌阴道炎等疾病，如有其他感染现象，应立即到医院进行相关检查。

5 半夜容易抽筋

在怀孕晚期，很多孕妈妈都时常会发生抽筋的现象，这也会严重影响其睡眠质量。临床研究发现，如果孕妈妈采取脚掌向下的睡眠姿势，很容易抽筋，此外，孕妈妈体内的血液酸碱度、血液循环也与之有关。正常情况下，血液是酸碱性的，但如果食用过多的肉食和甜食，情绪不稳定等，都会引起电解质的不平衡，导致孕妈妈体内的血液偏酸性，从而易产生抽筋现象。

如果孕妈妈经常出现抽筋的现象，在睡眠时最好采取左侧卧的睡姿，同时注意下肢的保暖；家人可以帮助孕妈妈对抽筋部位进行按摩或热敷，以缓解其症状；多食用新鲜的蔬菜和水果，少吃甜食、肉食、米饭等食物。

如何分辨真假分娩

通常情况下，真假分娩有时是很难辨别的。有的孕妈妈到了妊娠后期子宫有时会出现无规律的收缩，从而出现假分娩的现象。一般而言，假分娩宫缩的强度没有真分娩时反应剧烈，且宫缩无规律。通常，判断真假分娩的方法有宫缩计时、检查阴道、看宫缩的变化等。

真分娩时宫缩强度会越来越大，且有固定的时间间隔，每次宫缩持续 30—70 秒，随着时间的推移，间隔会越来越小；假分娩时宫缩疼痛表现得比较弱，且宫缩强度不会越来越强，时而增强，时而减弱。

在孕妈妈及其家人无法判断真假宫缩时，如果出现以下情况，应立即去医院：宫缩稳定且持续加剧；尽管没有出现宫缩情况，但羊膜破裂，羊水流出；胎宝宝活动减少；阴道流出血样黏液，而不是血。

不要选好日子再分娩

“瓜熟蒂落”、“十月怀胎，一朝分娩”，这是很自然常见的事情。但是，如今却出现了“择日分娩”的现象：孕妈妈临产时，

不管住没住进医院，其家属就开始忙了，忙着千方百计地托熟人、找关系，希望医生能在他们自己选择的"良辰吉日"里给孕妈妈做剖宫产手术。这股"择日分娩"之风现在很是流行，这着实让人不安。是什么原因使得这种现象屡屡发生呢？试分析，大致原因有以下几种。

有些人喜欢谐音数字，所以像电话号码、手机号码、汽车牌照号码、门牌号码等，只要是由谐音吉祥的数字，就会有很多人去挑去争去抢，甚至是不惜花大价钱去买一个所谓的吉祥号码；而对于孩子的出生日期，也会像挑吉祥号码一样去选择剖宫产日期，虽然荒唐，但是大有人在。

另外，也有一些年轻的孕妈妈害怕疼痛而再三要求进行剖宫产，而医生也迁就了病人，放宽了剖宫产手术的指征。另外，有些医生对于要求择日进行剖宫产的病人和家属更是过分地迁就，或者是碍于多方面的压力和人情世故，于是就满足了这种不科学的要求。

在医院里进行手术是有严格要求的，要具有某种手术所要求的指征（就是手术适应症），即病人的病情适不适合做手术，应不应该做手术，手术对病人的病情来说是利大于弊还是弊大于利，是否有损伤更小的办法。这些通常是由主管病人的医生来作决定的。剖宫产手术也是这样，当孕妈妈不能经阴道分娩，或阴道分娩危及孕妈妈或胎宝宝的安全时，为了保护母婴的安全，才不得以采取剖宫产手术来解决分娩难题。当然，手术是须征得家属同意并签字后才能进行的，因为不论手术的大小，手术本身就有一定的风险，可能会出现羊水栓塞、麻醉意外、术后感染等并发症。据统计，与剖宫产有关的孕妈妈病死率比经自然分娩者高出 10—20 倍，新生



儿病死率也比自然分娩的高。

要减少对孕妈妈的创伤，就要禁止择日分娩的发生。所以，第一，孕妈妈及其家属应了解自然分娩的好处，要知道自然分娩对孕妈妈和胎宝宝都有益处的；第二，医生要坚持原则，应该耐心说服孕妈妈及其家属，不能过分迁就。只有共同努力，才能减少剖宫产带来的不必要的创痛。

过期妊娠怎么办

在预产期准确、不是自己记错或算错预产期的情况下，妊娠超过预产期 2 周以上而不生者，被称之为过期妊娠。

通常来说，如果能确定是过期妊娠的，就要进行引产，要想方设法让宝宝早日出生。因为随着胎龄的增长，胎盘会变老，其表现为胎盘表面的容貌断裂脱落，缺损的部位由纤维蛋白沉积填补并在纤维蛋白沉积表面出现钙化灶，绒毛上皮与血管基底膜增厚。由于这些突变的发生，使得胎盘的物质转变和传输能力相应下降。如果妊娠持续到 42 周以后，胎盘的老化将会加剧，范围也会扩大，血流量将会进一步减少，而且胎盘功能减退，直接影响胎盘的氧气和营养物质的供应。从而会导致胎宝宝不再生长，羊水量逐渐减少，脐带血的含氧量慢慢地降低，严重时会使胎宝宝缺氧窒息而死亡。

过期妊娠而造成胎宝宝出生时窒息的发生率为足月产儿的 2—4 倍，死亡率会随着胎龄增高而升高：当胎龄 43 周时，为足月出生的胎宝宝的 1—4 倍；当 44 周时，则达到 2—6 倍。因为胎内不良的环境、不及时的营养供给，过期妊娠而出生的胎宝宝往往看着像“小老头”：皮肤干燥多皱纹，皮下脂肪缺乏，头发浓密，指甲、趾甲较长，身体瘦长。但是，并非所有过期妊娠的胎盘都老化到功能不全的地步，也有可能胎盘功能尚属正常，不影响胎宝宝的发育，甚至有可能反过来体重超标而够得上巨大儿(超过 4 000 克)的资格。

综合上述情况，对于过期妊娠的情况要慎重对待。孕妈妈要学会数胎动，因为胎动是胎盘功能的重要信号，也是胎宝宝在肚子内是否缺氧的征兆。通过计数胎动次数，可以了解胎宝宝在自己肚子里的处

境。当每12个少于10次胎动时，就说明胎儿缺氧，这时应立即到医院检查。



孕期胎教进行曲



孕一月



受孕当月的胎教要点

妊娠第一个月，血液运行不畅，不要做力所不能及的家务，睡时需安静，不要有恐惧和害怕的情绪。但由于妊娠产生的反应，孕妈妈容易出现情绪不快、精神疲倦、烦躁不安等状况，这时需要对精神与饮食进行调节，丈夫及家人也应给予精神上的抚慰；努力调节好日常生活的节奏；给孕妈妈看些描述天伦之乐的图书；丈夫陪妻子定时到户外散步，协助练习胎教气功等。切实保护好初期孕育的胚胎，为日后胎宝宝的正常生长发育开个好头。



本月胎教实务

听音乐

音乐是对胎宝宝进行胎教的一个不错

的选择，必须根据怀孕的不同阶段来选择不同的合适的音乐曲目。在妊娠早期，孕妈妈的情绪容易波动，有可能产生对胎宝宝生长发育不利的忧郁和焦虑情绪。而优美舒缓、韵律平和、带有诗情画意的乐曲恰好具有镇静作用，而轻松、悠扬、节奏明快、优美动听的乐曲则具有舒心作用。让孕妈妈听这样的音乐是再合适不过的了。

睡眠

妊娠是件非常辛苦的事，孕妈妈容易疲倦、嗜睡，那就不妨多休息一会儿，但不能整天卧床不动，应该劳逸结合、适度运动，只有这样才能保证胎宝宝正常发育。

陶冶性情

孕妈妈每天可以适当听一些欢快、优美的音乐或活泼有趣的儿歌、童谣，并伴随着歌曲轻轻哼唱。

孕妈妈还应多涉猎和观赏接触一些文学和精美的艺术品，欣赏一些人体摄影、人体绘画和人体塑像，以及阅读优美散文、童话等，使美妙的艺术融入胎宝宝的身躯，形成真正的“天才”。

音乐胎教

怀孕三周以后，胎宝宝的中枢神经和心脏开始形成。虽然说怀孕初期胎宝宝还处于不能听到声音的时期，但却能够感知震动，可以产生随着孕妈妈的心情变化而变化的心脏波动，而且也能够受到孕妈妈的心情和情绪的影响。此时，孕妈妈的情绪对胎宝宝的发育有很大的影响，这个时期孕妈妈适宜听一些轻松愉快、诙谐有趣、优美动听的音乐，这样可以舒缓孕妈妈不安的心情，使其在精神上获得安慰。而孕妈妈的良好情绪也可以传递给胎宝宝，从而使胎宝宝感受到孕妈妈的好心情，有利于胎宝宝的健康成长。

音乐的曲调、节奏、旋律、响度的不同，对胎宝宝产生的效果也不同。孕妈妈最好不要听那些过于激烈的现代音乐，因为这类音乐音量较大、节奏紧张激烈、声音刺耳嘈杂，能够引起胎宝宝躁动不安和神经系统及消化系统的不良反应。为了胎宝宝的健康，最好选择一些柔和轻缓的音乐。

让胎宝宝欣赏胎教音乐，有一个必须注意的问题，即应该听多长时间较为合适的问题。在神经活动的过程中，中枢神经系统的兴奋与抑制是可以互相转化的，当外界刺激过于强烈或持续时间过长时，相对应的中枢神经的兴奋程度也将超过所能承受的限度，该中枢便会因此而转入抑制过程。例如，当一种声音刚出现时，会立刻使神经中枢兴奋起来，引起人们的注意，但这种声音如果持续一段时间后，神经中枢便会由兴奋转入抑制，人们也就不再注意这种声音了。

胎宝宝神经细胞的功能较弱，兴奋过程的强度也比成人低，某些对成人而言很平常的刺激，对他们而言却是强烈的刺激。因此，对胎宝宝和幼儿应尽量避免进行强烈的刺激。

其次，胎宝宝神经细胞容易衰竭，若长时间刺激，容易产生疲劳，胎宝宝因此会出现胎动增强的现象，幼儿则易哭闹。因此，应该适当改变刺激的方式，例如，音乐和语言两种方式可交替使用；声波与触摸也可交替使用；使中枢神经系统的不同功能区域轮流兴奋，交替抑制。胎宝宝听胎教音乐的时间不可太长，要让胎宝宝有充裕的休息时间。最后要注意的是，放给胎宝宝听的音乐音量不要调得太大。

情绪胎教

情绪胎教通过对孕妈妈的情绪进行调节，使之忘掉苦恼和忧愁，创造清新的氛围及和谐的心境，并且通过孕妈妈的神经递质作用传递给胎宝宝，促使胎宝宝的大脑得以良好的发育。

孕妈妈的精神情绪，不仅影响本人的食欲、睡眠、精力、体力，而且可以通过神经—体液的变化，引起胎宝宝的血液供给、心率、呼吸和胎动等许多方面的变化。所以，从确诊怀孕的第一天起，就应当确立“宁静养胎即胎教”的观点，在妊娠期间确保孕妈妈保持乐观稳定的情绪，切忌大悲大怒，甚至吵架斗殴等不良行为的发生。

孕妈妈应做好情绪胎教：

1. 应胸怀宽广，乐观舒畅，多展望宝宝远大的前途和美好的未来，避免烦恼、惊恐和忧虑。



2 把生活环境布置得整洁美观，赏心悦目。

3 饮食起居要有规律，按时作息，进行有效的劳动和锻炼。

4 常听优美的音乐，常读诗歌、童话和科学育儿的书刊。

5 孕妈妈在情绪胎教中负有特殊的使命。

孕二月

怀孕第二个月的胎教要点

北齐医学家徐之才强调："二月之时，儿精成于胞里，当慎护之，勿惊动也。"这就是说，在妊娠两个月时，胎宝宝的精气在母体的子宫内生成，必须谨慎护理，不要随便惊动他。此时的胚胎不仅在形态上已产生了巨变，而且还能够感受到外界的刺激，孕妈妈切不可因为怀孕不久，认为胎宝宝尚未成形而掉以轻心。其实，这时正是胚胎发育最关键的时期，这时胚胎对致畸因素特别敏感，因此要慎之又慎，不可滥用某些化学药品，或接触对胎宝宝有不良影响的事物。在养胎、护胎与胎教措施的选择方面，与受孕一个月时有所不同的是，要在思想感情上确立母子同安的观念，以便很好地在精神与饮食营养上保护胎宝宝。

需要强调指出的是，这时多数孕妈妈的妊娠反应都比较明显，容易因饮食量过少而导致营养缺乏。倘若发生营养不良的现象，胚胎容易因营养物质缺乏而殒命。就像是果树上结的果子，在水分与养料不足时就容易枯萎掉落。

音乐胎教

由于在妊娠的第二个月胎宝宝的听觉器官已经开始发育，而且神经系统也已初步形成，尽管发育得还很不成熟，但已具备了可以接受训练的最基本条件。因此，从这个月的月末开始，可以给孕妈妈和胎宝宝放一些优美、柔和的乐曲。每天放 1—2 次，每次放 5—10 分钟。这不仅可以激发孕



妈妈的愉快的情绪，也可以给胎宝宝的听觉以适应性的刺激作用，为进一步实施的音乐胎教和听觉胎教开个好头。

情绪胎教

孕早期是妊娠反应最强烈的一个时期，常伴有呕吐、头晕、懒散等症状，因而丈夫的作用就显得更为重要。

为了达到对胎宝宝实施情绪胎教的目的，丈夫除了要做到以下三点外，还应协助妻子掌握制怒的方法。

首先，要注意妻子的性格和心理的变化，为之创造一个和睦、亲热的生活环境。多体贴、照顾妻子，主动承担家务，尽量多花些时间陪妻子消遣、娱乐。

其次，帮助妻子创造一个良好的胎教环境。环境的绿化、美化、净化是胎宝宝健康发育的必要条件，应力求排除环境污染和噪声的危害。因为强的噪声或振动会引起胎宝宝心跳加快和痉挛性胎动。

第三，要激发妻子的爱子之情。妻子的情绪会直接影响胎宝宝的发育和身心健康。要引导她产生爱护胎宝宝、关心胎宝宝、期盼胎宝宝的情感，这对增进母子感情是十分重要的。

即将做妈妈的女性，要加强自我修养，要善于控制各种有害的情绪，制怒节哀，无忧少虑。

凡事要往好处想，不要生气，不要着急。

遇到不开心的事情要往别处想，离开不愉快的情境，转移注意力。

跟自己说话，要相信有办法解决困

难，说话慢一点，平和一些。

坐下来，身子往后靠，使心情平静下来。

按摩头部和太阳穴。

用温水洗澡。

把眼睛闭上几秒钟。

置身于欢乐的人群中，给自己的情绪以积极的感染，从中得到宽慰。

到附近草木茂盛的宁静小路上散步。

听自己喜爱的乐曲，翻翻自己喜爱的书籍，想一想未来小宝宝的模样，构思一下他的名字等。

总之，孕妈妈要善于控制和稳定自己的情绪，尽量创造良好的心理环境，以利于胎宝宝的成长。



孕三月



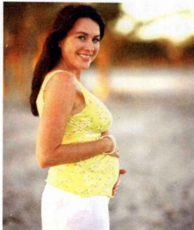
怀孕第三个月的胎教要点

中医认为："妊娠，三月名始胞，当此之时，未有定义，见物而变。欲生男者，操；欲生女者，弄珠玑；欲子美好，数视璧玉；欲子贤良，宜看诗书。是谓外象而内感者也。"(《妇人良方·总论》)胎宝宝在第三个月时尚未定型，可能因受到外来事物的影响而多有变化，如果希望宝宝形体长得端正，禀性严谨端庄，则必须谈正当的言论，做正常合理的事情；若想子女形体与性格美好，则宜佩用白玉；若想子女贤惠聪敏，则宜多看诗书。这都是借外物的形象，使胎宝宝在母体内受到感应而向美好的方向发展。

怀孕三个月以内是胎宝宝对致畸因素十分敏感的时期，这时无论是在精神、饮食、工作、生活等各个方面均应特别谨慎，尽量避免不良因素的影响。

呼唤胎教

呼唤胎教法是根据胎宝宝具有辨别各种声音的特征，来训练胎宝宝作出相应反应的能力的一种方法。父母对胎宝宝进行呼唤的训练方法，主要作用是建立起胎宝宝的记忆反应，是父母与胎宝宝最初的



沟通。

父母通过声音和抚摩，对腹中的胎宝宝进行对话和呼唤训练，是一种十分有效的胎教手段。因为在呼唤的过程中，胎宝宝能够通过听觉感受到父母充满爱心的呼唤，同时增进孕妈妈和胎宝宝之间生理上的沟通和情感上的联系，对胎宝宝的身心发育具有极大的好处。

音乐胎教

怀孕第三个月时，孕妈妈的妊娠反应通常最为严重，此时很容易产生情绪波动，如过分焦虑或忧郁，将不利于胎宝宝生长发育。所以在这个时期，孕妈妈需要听一些优美动听、轻松愉快、有趣诙谐的音乐，用以缓解焦虑、不安的情绪，使精神得到慰藉，同时对胎宝宝的健康发育也有利。孕妈妈可以选择一些曲调柔和、节奏轻盈的乐曲，像《摇篮曲》、《春江花月夜》、《春之声圆舞曲》、《江南好》等；还可以听一些欢快愉悦的童谣和儿歌，并随着节奏轻轻地哼唱，因为音乐可通过母体的振动传给胎宝宝，使胎宝宝感受到音乐的韵律。此时的孕妈妈不宜选择过分激烈的现代音乐，这类音乐节奏感极强，声音刺耳，易引起人情绪波动，促使母体分泌出有害的物质，引起胎宝宝不安和躁动，使孕妈妈和胎宝宝均受到伤害。

上班族孕妈妈的胎教

一般女性怀孕后，可以照常从事体力劳动，适量地工作是一种有规律的运动，这种运动能够促进胎宝宝发育。

要根据不同孕期调整活动量，同时还

要注意工作强度、环境、时间等，只要工作得当，对胎宝宝的健康发育是非常有利的。

如果孕妈妈在化工厂或是有放射性物质存在的环境中工作，就需要改换工作环境，因为化学污染及放射性物质对胎宝宝的发育危害极大。长期站立、弯腰对孕妈妈不利，所以从事售货员之类工作的孕妈妈，最好能避免长时间的工作。震动过大对孕妈妈同样不利，所以不要在机床旁工作。总之，任何不利于孕妈妈及胎宝宝健康的工作都要尽量避免。



早餐是一天中最重要的一餐。每天早晨起床后，孕妈妈一定要吃一顿营养丰盛的早餐。牛奶、豆浆、鸡蛋应搭配合理，做到营养丰富、能量充足。吃不饱，血糖低，能量供应不足，会造成孕妈妈头晕、疲倦。孕妈妈在临出门时，别忘了在包里放根香蕉或放些饼干。此外，还应多带件衣服，以防受凉感冒。

如果工作单位离家不远，可以步行上班。骑自行车运动量大，而且不太安全；挤公共汽车会压迫腹部，车内空气也不太新鲜。所以，步行是孕妈妈最佳的运动方式，运动强度对孕妈妈来说也很合适，可以加快新陈代谢，对孕妈妈及腹中的宝宝是有益的。

工作时要量力而行。一旦感觉疲劳，就放下手中的工作歇一歇，吃点东西，如香蕉、苹果、饼干等，去室外散散步，晒晒太阳，呼吸一下新鲜空气。

中午如不能回家吃饭，孕妈妈就要学会照顾好自己，尽量做到饭菜营养丰富，

而且要合胃口。最好能睡个午觉，这对孕妈妈来说十分必要，如果实在做不到，也要有个舒服的姿势将腿伸直，适当休息。此时可抚摩胎宝宝并和他说话。下午下班回家后，往常有许多活要妻子来做，现在就应由丈夫代劳了。拖地、擦洗门窗此时不宜由孕妈妈来干，上街去买为生产而准备的毛巾、脸盆，为宝宝买衣服、玩具，也应由丈夫来完成。妻子也有许许多多零碎的活要做，如擦桌椅、扫地、择菜，还要为小宝宝做尿布、小衣服、小被子。同时孕妈妈心里还要盘算一下还有哪些准备要作，要为小宝宝添置哪些东西。

孕妈妈一定要注意休息，但也不要太娇气，总躺在床上不工作、不活动，也是不可取的。长期不运动，使得身体消耗的能量少，脂肪容易堆积，易患上肥胖症；肌肉松弛，腹部没有力量，也会对生产造成困难。所以，必要的工作、活动还是应该有的，而且紧张一点的生活让人充实，对孕妈妈和胎宝宝是很有益处的。

分娩前一两周时，孕妈妈不宜再继续工作。这时孕妈妈会感觉疲惫不堪，而且随时有分娩的可能。

孕四月

怀孕第四个月的胎教要点

当妊娠进入第四个月时，胎宝宝逐渐长大，头发也已经长出，脊柱形成，肝、肾及其他消化腺已开始发挥作用。胎宝宝活动的幅度与力量越来越大，这个时期的孕妈妈除需要像妊娠3个月那样继续把饮食生活调节好，做好“外象内感”的胎教外，还有必要增加一些新的胎教内容，如抚摩胎宝宝、开始训练胎宝宝的运动功能等。由于这时胎宝宝已有了精神活动，还可以让胎宝宝听音乐或与胎宝宝进行对话。

这里介绍一下和胎宝宝对话的问题。孕妈妈或者是父亲通过动作、声音或语言与孕妈妈腹中的胎宝宝对话，是一种非常有益的胎教手段。对话可随时进行，每次

时间不宜过长，一般以 3—5 分钟为宜。对话内容可灵活掌握，例如早上醒来以后，先抚摩一下胎宝宝，问声："早上好，宝宝！"当孕妈妈洗漱时，闻见丈夫所做早饭的香味，可深吸几口气让胎宝宝也闻一闻，并问胎宝宝："你爸爸做的早饭香不香？"吃过早饭，在车水马龙的上班途中，孕妈妈不妨将自己小心行走的心意也告诉胎宝宝："哦，宝宝，不要怕，我们靠右边慢慢走。"下班时间快到时，丈夫一定早早地驱车来接了，当孕妈妈见到已在单位门口等候的丈夫时，就告诉胎宝宝："宝宝，你爸爸真好，又来接我们了。"日落后，丈夫陪伴着妻子散步于路边街头、公园田间，可以把所看见的景色悉心地讲述给胎宝宝，让胎宝宝也领略一下大自然的美好。在就寝以前可以由丈夫通过孕妈妈的腹部轻轻地爱抚胎宝宝，同时告诉他："宝宝，爸爸在叫你了，你听见了吗？"这样每天定时或不定时地和胎宝宝讲话，互相沟通一下信息，不仅可以增添小家庭欢乐和谐的气氛，还对胎宝宝的正常发育有很多好处。随着胎宝宝月份的增长，对话内容可以灵活地调节和增减。





环境胎教

胎宝宝在母体内长到4个月时，就产生了种种感觉，如对声音刺激有了反应，当母体处在过分嘈杂的环境中，受到干扰的胎宝宝就会频频用蹬脚来表达自己的反感。视觉也有了一定的反应，当孕妈妈腹部处于强光照射下时，大部分胎宝宝都会微微侧脸来躲避光源。此时的胎宝宝已经有了味觉，注射了糖汁的羊水被胎宝宝吸收的速度也变得快了，相反，如向羊水注射带苦味的碘，胎宝宝吸收羊水的速度则明显放慢。孕妈妈吸烟时，胎宝宝的心脏也会随着母体心跳的加快而加速搏动，更重要的是若孕妈妈吸烟过量，胎宝宝会在母腹中烦躁不安，甚至出现痉挛。由此可见环境对胎宝宝健康发育的重要性，因此，孕妈妈要尽量到大自然中去欣赏、去感受，让腹中的小宝宝早日受到美的熏陶。

音乐胎教

妊娠第四个月时，胎宝宝的听觉感受能力有了明显的提高，已经能听到外界的声音，包括各种音乐。

这一时期的音乐胎教，其主要功能在于以音波刺激胎宝宝的听觉器官的神经功能，促使其更好地发育。这时孕妈妈和胎宝宝听的胎教音乐可比上个月增加些内容和种类。但音乐的节奏仍然以流畅平缓为主，不宜过于喧闹，情调以优雅温柔为主，不需要带歌词。这时的胎宝宝最容易接受的声音是低音的乐曲或歌声，如大提琴独奏曲或者是父亲的低音歌声。

此外，孕妈妈自己哼唱歌曲也是很好的音乐胎教方式，会得到令人满意的效果。孕妈妈每天可以挑选几首自己喜欢的抒情歌曲或是富于节奏和韵律感的摇篮曲来轻声哼唱，一方面，母亲在自己的哼唱过程中性情得到了陶冶，获得了良好的

胎教心境；另一方面，母亲在哼唱时会产生物理振动，这种振动的频率十分和谐，使胎宝宝从中得到感觉上和感情上的双重满足。



孕五月



怀孕第五个月的胎教要点

胎宝宝生长发育到 5 个月时，胎动更加活跃，心跳也更加有力，感觉功能明显提高，身长已达约 25 厘米，体重也有 250 克左右，对外界传入的刺激信号的接收能力大大提高。这时除继续前几个月的胎教方式外，还可增加和胎宝宝做游戏、给胎宝宝讲故事等内容。

语言胎教

胎宝宝在腹中是可以学习的，这听起来好像不可思议。但实践证明，胎宝宝也有学习能力。那么如何教胎宝宝学习呢？以下几种方法可供参考。

利用彩色卡片学习语言和文字

彩色卡片就是用彩笔在白纸上写语言、文字、数字的卡片。首先从汉语拼音 a、o、e、i、u 开始，每天不宜过多，仅教 4—5 个即可。如果父母想从小发掘胎宝宝的外语天赋，也可教胎宝宝 26 个英语字母，先教大写，然后再教简单的单词。

怎样才能教胎宝宝学会呢?例如，教 a 这个汉语拼音时，要一边反复地、清晰地发音，一边用手指写它的笔画。这时最重要的是能通过视觉将字母的形状和颜色深深地印在脑海里。这样一来，你发出的"a"这一字母信息，就会以最佳状态传递给胎宝宝，从而有利于胎宝宝用脑去理解并记住它。教完汉语拼音韵母后，可以接着教声母和一些简单的汉字，如"大"、"小"、"天"、"儿"等。在教胎宝宝学习时，孕妈妈要具有真挚的感情和足够的耐心，切忌急躁，敷衍了事。

教图形

教图形时，先用彩笔在卡片上描绘出圆形、方形、三角形，将其视觉化后传递给胎

宝宝，并找出身边的实物来进行对照讲解。

生活常识和自然知识的学习

让胎宝宝提前掌握生活中的一般常识，以便在其出生后对日常生活中的事物更加感兴趣。如做菜时，可以对胎宝宝讲述有关炊具的形状和烹调的方法，通过视觉将菜的颜色"告诉"给胎宝宝，通过嗅觉将菜的气味传达给胎宝宝。

胎宝宝的大脑犹如一张白纸，对外界的信息是没有什么难易之分的，好奇就接收，厌烦就一概拒绝。这样就不妨有选择地挑一些有趣的话题，通过感官和语言传递给胎宝宝，以刺激胎宝宝的思维和好奇心。



环境胎教

妊娠过程中胎宝宝能否正常生长发育，除了与父母的遗传基因、孕育准备、营养因素等有关外，还与孕妈妈在妊娠期间的内外环境有着密切的关系。因此，为了使胎宝宝能够健康发育，孕妈妈此时应该避免一些有害物质的伤害，如放射线、化学物品、农药等，以免体内环境发生异常变化，使胎宝宝赖以生存的内环境遭到破坏；体弱患病的孕妈妈应及时诊治疾病，确保身体健康，给胎宝宝提供一个优良的孕育"温床"；为了确保宁静的宫内环境，性生活要合理进行：注意性生活要适度，并且要注意卫生，动作要轻柔，男性生殖器不要插入太深，不要压迫孕妈妈的腹部，以免造成自然流产。

此外，胎宝宝是一个活泼敏感的小生

命，他的发育与孕妈妈紧密相关，受孕妈妈情绪的影响很明显。孕妈妈在为胎宝宝创造良好的宫内环境的同时，也要为胎宝宝营造良好的精神内环境，始终保持豁达乐观的情绪，这有助于胎宝宝的健康发育，也有助于胎宝宝出生后形成活泼开朗的性格。

孕六月

怀孕第六个月的胎教要点

这时胎宝宝的大脑已比较发达，并产生了自我意识，能够很快地对外界刺激作出反应，渐渐形成了胎宝宝的个性与爱、憎、忧、惧、喜、怒等情感，也可以说这时候胎宝宝已经懂事了。这一时期胎宝宝的肌肉正在加紧形成，皮下也开始有了脂肪，胎动的频率更快，身长已长到 35 厘米左右，体重可达 1 000 克。因此孕妈妈应该像对待已出生的婴儿那样对待胎宝宝，要考虑给胎宝宝起个乳名，经常地去呼唤对话，并为胎宝宝唱儿歌、放音乐以及增强胎宝宝的运动训练，以提高他们的运动能力，或者教胎宝宝学知识等。这一时期正是胎教任务最重的时期，年轻的夫妇应有明确的“人父”、“人母”意识，提高自我修养，不失时机地进行胎宝宝教育。主要有三件重要的事情需要做：

第一件事是给胎宝宝起个名字。这时胎宝宝不仅具有听的能力，而且还能对听



到的声音作出不同的反应。给胎宝宝取个名字，父母每当和胎宝宝对话时，先呼唤他（她）的名字，当胎宝宝出生后再去呼唤，婴儿回忆起这熟悉的呼唤以后，便可产生一种特殊的安全感。

第二件事就是要加强母爱。在整个妊娠期内，孕妈妈要倾注博大的母爱，仔细捕捉来自胎宝宝的每一个信息，以一颗充满母爱的心，浇灌萌芽中的生命，这是最起码的胎教基础。单就胎宝宝来说，母爱是独一无二的，得到母爱是最幸福的事。令人遗憾的是，当今有许多已婚女性，在整个怀孕期间不愿付出，对腹中胎宝宝更是漠不关心，为了保持其身材线条的美丽，不仅不注意给胎宝宝增加营养，还硬是束胸勒腰，束缚了胎宝宝的正常发育与活动。胎宝宝缺乏足够的母爱，待降生后也会影响他对妈妈的爱。所以，女性怀孕以后，特别是在怀孕的中后期，要仔细体察胎宝宝发出的信号，关注胎宝宝的生长，及时锻炼身体，摄入足够的营养，避免不良刺激，将伟大的母爱付诸于实际行动。

第三件事是要教胎宝宝学习。在怀孕



期间教胎宝宝学习，乍一听有点儿不可思议，其实胎宝宝不仅能与孕妈妈互通信息，还可以学文化、长知识。在美国加利福尼亚州就成立了一所胎宝宝大学，怀孕5个月以上的女性都可入学，在具有丰富经验的教员的指导下，孕妈妈用扩音器对胎宝宝讲话，同时用手在腹部做各种示范动作，与胎宝宝做游戏，教一些常用的词汇等。经过如此训练学习的胎宝宝，出生时可懂得大约15个词汇及其中的意思，并能对这些词汇作出反应。这表明了胎儿期也是能“学习”的。在我国，目前还没有专门进行胎宝宝教育的机构，孕妈妈可以自

我摸索着教胎宝宝学习。只要孕妈妈保持着旺盛的求知欲，胎宝宝也必将受到积极的影响，从而促进大脑智力的发展。

情绪胎教

怀孕的第六个月，胎宝宝已经基本稳定，孕妈妈也已经习惯妊娠生活了，而且妊娠反应的影响也渐渐消失了。所以，孕妈妈此时的心情不会像怀孕初期那样战战兢兢、容易波动，这时期，孕妈妈的情绪比较稳定。但不能因为情绪稳定就忽视了情绪胎教，要让肚子里的胎宝宝拥有愉快的心情。所以，要趁着身体还能灵活行动时，经常出去放松一下身心，和胎宝宝一起度过愉快的孕期生活。

丈夫可趁现在带着妻子和肚子里的宝宝做一次短期旅行，这也是一种很好的胎教。对胎宝宝来说，空气清新、宁静的地方是比较理想的。旅行不一定要离家很远，可以去离家较近的场所，如绿色草原、温泉等都很适合孕妈妈。孕妈妈可以愉快地呼吸清新的空气，肚子里的胎宝宝也会感觉到心旷神怡。如果能边进餐边和丈夫讨论肚子里的胎宝宝，不但可以充分享受野外用餐的乐趣，也能增进夫妻间的感情。制订旅行计划时，必须考虑到胎宝宝是否也能愉快地参与，比如在旅行中，夫妻二人可以一起讨论胎宝宝的命名，也许这种经验会成为日后美好的回忆。另外注意行程不要安排得太紧凑，千万不要让孕妈妈和胎宝宝过度劳累。回娘家、回婆家住几天，享受悠闲的生活，既有助于消除孕妈妈的疲倦，又可以从现在起，让胎宝宝和未来的爷爷、奶奶、外公、外婆多接触，培养祖孙之间的感情。

如果出远门不方便，到附近的公园走走，或在家里阅读有关旅游的书籍，也可以调整孕妈妈的心情，有利于胎宝宝的健康发育。

语言胎教

怀孕第六个月，胎宝宝的听觉器官已经发育得比较完善，对外界的声音刺激也变得敏感了，并且已经有了记忆和学习的能力。因此，孕妈妈要时刻牢记胎宝宝的存在，并经常与之谈话，这是一件十分重要的事。谈话内容可以丰富多彩，但要以

简单、轻松、明快为原则，把生活中一切美好的事物都讲给胎宝宝听，通过和胎宝宝一起感受、思考和行动，使母子间的亲情纽带更牢固，还可以为培养胎宝宝对母亲的信赖感及其对外界的感受力和思考力打下基础。

孕妈妈可以告诉胎宝宝自己一天的生活，从早晨醒来到晚上睡觉，妈妈或家庭成员都做了什么，想了什么，说了些什么话，这些都要用语言讲给胎宝宝听。这是母子共同体验生活节奏的一种方法。如早晨起来，先对胎宝宝说一声："早上好！"告诉他新的一天已经开始了。打开窗户可以跟胎宝宝说："早上空气真清新。""啊，太阳升起来了，阳光洒满大地。""今天是一个晴朗的好天气。"关于天气，可教的还有很多，如阴天、下雨、飘雪花，气温的冷热、风力的大小、湿度的高低等都可以作为话题。在洗脸时也有很多话可以同胎宝宝说，如天天要洗脸，饭后要刷牙，便后要洗手，衣服要经常换，爸爸为何要刮胡子，妈妈为什么爱梳妆，肥皂为何起泡泡，吹风机为什么能把头发吹干等，都是很好的



说话内容。

还可以告诉胎宝宝，妈妈今天穿的衣服是什么样式的，什么颜色的，什么布料的。接着把镜子里的自己视觉化，将信息传递给腹中的胎宝宝。如"今天很冷，穿风衣吧"、"要去参加宴会，还是穿套装好"等。吃饭时先深深地吸口气，问胎宝宝："闻到了吗？饭菜真香啊！"还可以告诉胎宝宝各种蔬菜的名称、味道、营养和制作

方法，使胎宝宝出生后不挑食，喜欢吃各种蔬菜。

除此之外，孕妈妈可在散步时把眼前的景色生动地讲给胎宝宝听：“瞧，公园真美丽，青青的草，红红的花，鱼儿在池塘里游来游去。”孕妈妈还可以利用打扫房间、洗衣服、做饭、买东西、上银行、去医院，或者织毛衣、看电视、洗澡的时间同胎宝宝谈话。

父亲与胎宝宝的交流也是很重要的，这是因为父亲的声音更易被胎宝宝所接受，通过与胎宝宝讲话，可以培养父子间的感情。同时，父亲对胎宝宝进行胎教，还可增进夫妻感情。父亲与胎宝宝讲话时，母亲应仰卧或端坐在椅子上，父亲把头俯在母亲的腹部，嘴巴离腹壁不能太近也不能太远，一般以3—5厘米为宜。父亲同胎宝宝讲话的时间，一般选在晚上睡觉前为好，每次讲话时间以5—10分钟为宜。讲话的内容可以由父亲先编写好，通常以希望、祝福、要求、关心的话为内容，语句要简练，语调要温和，内容健康，更要切合实际。如就寝前，可以由父亲通过孕妈妈的腹部轻轻地抚摩胎宝宝，并与胎宝宝谈话：“爸爸来啦，赶快起来活动吧！对啦，小手伸出来，小手在哪里呢?让爸爸摸一摸，啊，会蹬了，再来一个……晚安！”



孕七月



怀孕第七个月的胎教要点

胎宝宝发育到第七个月时，身长已有40厘米左右，体重也达到了1.5千克以上，皮下脂肪开始出现，皮肤皱纹逐渐张开，皮肤表层皮脂腺分泌物增多，形成胎宝宝皮脂。眼睑重新张开，外耳道开通，视网膜分化完成，大脑出现沟回。此时期胎宝宝的神经系统已相当发达，重要的中枢系统已发育良好，如呼吸、吞咽已形成，会哭、会喘气、会嘬手指头，还能做360度的大转身。如果胎宝宝在这时早产，只要护理得好，大部分宝宝是能够存活下来的。

这时除继续加强之前的养胎、护胎与胎教措施外，还要做到"劳身摇肢，无使定止；动作屈伸，以运血气；居处避燥，饮食避寒"。这时还要求孕妈妈进行适当的活动，使肢体得到锻炼，通过屈伸的动作使血气运行流畅。居住的场所也宜干燥一些，饮食上要尽量避免食用寒凉的食物。



语言胎教

通过给胎宝宝讲故事，孕妈妈可以将画册中每一页所展示的幻想世界，用富于想象力的大脑放大并传递给胎宝宝，从而促进胎宝宝的心灵健康地成长，这有助于培养宝宝的想象力、创造力及进取精神。讲故事时，孕妈妈应选取一个最舒服的姿势，精神要集中，吐字要清晰，声音要和缓，既要避免高声尖气喊叫，又要防止平淡无味照书念，一定要以极大的兴趣绘声绘色地讲述故事的内容。孕妈妈一定要把感情倾注于故事情节中去，通过语气声调的变化，将喜怒哀乐传递

给胎宝宝，使胎宝宝也受到感染，而单调和毫无生气的声音是不能唤起胎宝宝来一起感受的。

最好选择那些色彩丰富、富于幻想的故事，内容可以选择提倡勇敢、理想、幸福、友爱、聪明、智慧等的故事；而那些容易引起恐惧、伤感以及使人感到压抑的故事，如《灰姑娘》、《白雪公主》等，就不太适合讲给胎宝宝听。除了利用幼儿读物讲故事外，也可以由父母自编，随意发挥故事内容。此外，孕妈妈还可以给胎宝宝朗读一些轻快活泼的儿歌、诗歌、散文以及顺口溜等。

运动胎教

下面这套体操是根据孕妈妈的特殊生理条件而编排的，有利于在各种情况下运用并达到良好的胎教效果。

1 伸展运动

a.站立，然后缓慢地蹲下，动作不宜过快，蹲的幅度以视力所能及的程度为准。

b.双腿盘坐，上肢交替上下举落。

c.上肢及腰部向左右侧伸展。

d.双腿平伸，左腿向左侧方伸直，用左手触摸左腿，尽量伸得远一些；然后右腿向右侧伸直，用右手触摸右腿。

e.直坐，小腿向腹内同时收拢，双手分别扶在左右膝盖上，然后小腿同时向外伸直。

2 四肢运动

a.站立，双臂向两侧平伸与肩平，用整个上肢前后摇晃画圈，大小幅度交替进行。

b.站立，用一条腿支撑全身，另一条腿尽量抬高，手最好能扶一些支撑物，以免跌倒。然后换另一条腿，可反复几次。

3 骨盆运动

平卧在床上，屈膝，抬起臀部，尽量抬高一些，然后徐徐下落。

4 腹肌运动

半仰卧起坐，平卧屈膝，从平仰到半坐，不完全坐起。

5 盆底肌练习

收缩肛门、阴道，再放松。

上述各种运动重复进行，每次以 5—10 分钟为宜。至于运动量、频度、幅度，可自行掌握。只要坚持做到每天半小时的散步和每天 10 分钟的体操，便可达到运动

的效果。也可以边听音乐边做操、散步。

孕八月

怀孕第八个月的胎教要点

到了妊娠第八个月，胎宝宝的主要器官都已经发育完毕，身长可达 45 厘米左右，皮下脂肪增多，体态日渐丰满。已临近怀孕晚期的孕妈妈，身子也显得有些笨重了。此时的胎宝宝对各种外界刺激信息已有了比较灵敏的反应，对体育运动的接受能力进一步增强，父母要抓住有利时机，强化对胎宝宝的教育。

这时还需要注意不断地活动肢体，做一些力所能及的家务劳动，或做适合妊娠晚期练习的体操，为胎宝宝的顺利降生做好准备工作。

性格胎教

人的性格好坏，对于人的事业成功与否有着非常大的影响。我国有句俗话："江山易改，本性难移。"说明性格一旦形成是不容易改变的。其实，人的性格早在胎宝宝期就已初步形成。大量研究表明，孕妈妈的精神状态、情感、行为、意识等都可以引起体内激素分泌异常，影响到胎宝宝性格的形成。如孕妈妈心情忧郁，缺乏活力，那么所怀的宝宝在出生后就会感到委屈，长时间啼哭；长大后容易感情脆弱，心情郁闷。如果孕妈妈能正确对待孕期反应带来的烦恼，积极、乐观地克服怀孕后期和分娩



时的痛苦，那么这种坚强的意志就会影响到胎宝宝，为胎宝宝出生后能有自尊自强、勇于与困难作斗争的好性格打下基础。对胎宝宝性格的塑造，除了要进行胎教外，还需要做些有意识的精神刺激，这种刺激要由丈夫主导。但要注意刺激不能过分，只不过是丈夫逗着妻子玩的喜闹剧，使妻子的情绪有片刻的波动，让这种波动影响胎宝宝，使他得到锻炼。但实施这种胎教时要注意：

要在妻子心情好的时候进行，如果妻子心情不好，也许会使其烦恼，对胎宝宝不利。

要在妻子毫无心理准备，也不知丈夫要干什么的情况下，使她感到惊喜和意外。

给妻子精神上的刺激只能是小小的，时间是短暂的，但愉悦的心情是浓浓的。

在怀孕后期，丈夫可以趁妻子不注意时给将要出生的宝宝买来漂亮的衣物，给妻子买一件纪念品，不动声色地放在床头，等妻子发现后得到一个意外的惊喜。在临产前，丈夫更要多方面地帮助和鼓励妻子克服分娩时的紧张情绪，坚信分娩能够顺利完成。这些有益的刺激将为胎宝宝日后拥有坚强、自信的性格奠定基础。

孕九月

怀孕第九个月的胎教要点

这时已接近整个妊娠的尾声，面临最后的“冲刺”，孕妈妈在作好胎宝教育的同时，也要积极进行分娩前的准备。要特别注意精神应激因素对妊娠的影响，尤其是那些高危孕妈



妈，往往忧虑胎宝宝是否健康、能否顺利分娩，情绪高度紧张，容易导致生理上的不平衡，甚至使整个养胎、护胎与胎教的过程功亏一篑。因此要求孕妈妈要注意保持乐观的精神状态，全身心地期盼着与小宝宝见面。

语言胎教

如果父母能经常对胎宝宝讲话，就可促使其出生以后的语言及智力方面得到良好的发育。语言胎教的题材很多，父母既可以将日常生活中的科普知识作为话题，也可以与数胎动结合进行，还可以由父亲拟定语言胎教的常规内容进行讲述。例如，在数胎动的同时，利用孕妈妈对胎宝宝的高度注意，对胎宝宝的体态进行丰富的想象及对胎动进行生动的描述："这一下是头在撞宫壁，练的是头功；这一下是踢足，大有足下生风、击球射门之势……"可以边联想边喝彩鼓励，这样既增进了父母与宝宝之间的感情交流，又监护了胎动。研究发现，胎宝宝对父亲的声音比较敏感，所以，父亲也要发挥自己在语言胎教中的作用，例如，父亲可选一首浅显的古诗、一首纯真的儿歌、一段动人的经历讲述给胎宝宝听。如此丰富、生动的



语言，定能对胎宝宝有益。

光照胎教

胎宝宝视觉发育得比较晚，在妊娠的第九个月时，胎宝宝已经对光线的明暗有了反应，但此时的胎宝宝还看不到东西，

因为胎宝宝的视神经和视网膜都尚未发育成熟，强光会刺激胎宝宝的眼睛，使他觉得很不舒服，所以，如果使用强光照射孕妈妈腹部，为了避免受到光线刺激，胎宝宝会将脸转到一旁或闭上眼睑。而不太强烈的光线，可给予胎宝宝脑部以适度的明暗周期，刺激其脑部发育得更加成熟，会使胎宝宝有眨眼的动作，并且会感兴趣地将头部转向光源的位置。

所以，在此时应该对胎宝宝进行光照胎教，即从妊娠的36周开始，当胎宝宝醒觉(胎动)时，可用手电筒的微光一闪一灭地照射孕妈妈腹部，以调节胎宝宝的昼夜节律，即夜间睡眠，白天觉醒，促进胎宝宝视觉功能及脑的健康发育。光照胎教可选择在每天早晨起床前与每晚看完新闻联播及天气预报之后进行，以便使宝宝日后养成早起床、晚学习的好习惯。日本一位胎教专家说：只要胎教方法得当，完全能够生出一位智力非凡的婴儿。但并非只要用光线刺激胎宝宝，就一定会生出聪明的宝宝。对胎宝宝而言，他最喜欢的亮度为透过孕妈妈腹壁进入子宫的微弱光线。因此，在晴朗的日子到公园散步时，可将手放在腹部，轻轻地对宝宝说："小家伙，你知道现在的天气多好吗？"适量的光线和孕妈妈温柔的声音，对即将出生的胎宝宝而言，是一种非常舒服的刺激。



孕十月



怀孕第十个月应坚持胎教

"瓜熟蒂落"，这是世间常理，到了怀胎10月，就要一朝分娩。经过280天的孕育，胎宝宝马上就要降生和妈妈见面了，这是多么令人喜悦、使人振奋的事情啊！可随着产期的临近，孕妈妈也往往越发不安，有许多这样那样的忧虑。这时孕妈妈应该知道，只要胎宝宝还没有降生，你肩负的养胎、护胎与胎教的任务就还没有完成，一定要振奋精神，全身心地坚持到养胎、护胎与教育胎宝宝的最后一刻。

音乐胎教

这个月份的音乐胎教应该选择比较柔和又充满希望和期待的乐曲。孕妈妈可以选择舒伯特的《小夜曲》、莫扎特的《单簧管五重奏》、舒曼的《梦幻曲》等。这些乐曲柔美动听，曲风温馨感人，又有着高雅的气质，很适合这个时候的胎宝宝听。尤其是《梦幻曲》，选取其中的儿时情景，整个旋律柔美梦幻，各个声部完美地结合在一起，加上充满表现力的和声，展现了可爱梦幻的童趣世界，将宝宝纯洁天真的幻想完美地展现在面前，就像是进入了一个美丽的梦境，从美丽的云彩中走来的是圣洁的小天使……而随着旋律的变化，孕妈妈可以从这幅美丽的梦境走进下一个美丽的梦境，当曲调逐渐平静下来时，也是孕妈妈肚子里的小宝贝恬静地进入梦乡的时候。



性格胎教

这时候的胎宝宝已经是一个活泼敏感的生命了，他的发育与孕妈妈紧密相关，受到孕妈妈情绪的影响更加明显。因此，孕妈妈应为胎宝宝建立良好的宫内环境和精神世界，孕妈妈豁达乐观的性格有助于胎宝宝健康成长，也有助于出生后开朗活泼性格的形成。孕妈妈应有意识地培养胎宝宝的性格，这样利于未来胎宝宝的健康成长。

综合胎教

妊娠晚期，胎宝宝的各个系统已经发育得比较完善了，此时各种胎教方法对胎宝宝均可以使用，所以，孕妈妈在这时要

将各种胎教方法综合进行，灵活地应用。

具体的做法是：每天清晨起床都要轻轻拍着腹中的胎宝宝，对他说一些关于天气或问候的话语；接着到户外散步，可以边散步边对胎宝宝并说话进行抚摩；晚上睡觉前则进行音乐胎教，一边听音乐一边抚摩胎宝宝。当然，孕妈妈也可以根据自己的实际情况来选择适合自己的胎教方法，只要是对胎宝宝有益的都可进行。另外，在进行胎教时，应按照各种方法提出的要求进行，这样做，收效会更大。



孕妈妈保健操



孕三月



坐椅子的步骤

妊娠期，孕妈妈要尽量坐有靠背的椅子，因为这样可以减轻上半身对盆腔的压力。

1 两脚并拢站在椅子前，然后左脚向后挪一点，重心放在左腿上，轻轻地坐在椅子的中部。

2 坐稳后，再向椅子后部挪动，并将后背靠在椅背上。

3 深呼吸，使脊背伸展放松。



脚部运动

活动踝骨和脚趾的关节。随着胎宝宝的发育，孕妈妈体重日益增加，这就增加了脚部的负担，因此孕妈妈必须每天坚持运动脚部。

1 脚跟紧贴地面，脚尖尽量往上翘，每呼吸一次就把脚放平，恢复正常状态。此动作重复十次以上。

2 坐在椅子上，搭好二郎腿，将放在上面的腿的脚尖和脚腕慢慢地画圈活动，然后换另一条腿按同样步骤做。



孕四月

鼓胸运动

妊娠后随着子宫变大，腹压逐渐增高，孕妈妈常感到呼吸困难，因此，每天做几次鼓胸运动可以缓解呼吸困难的现象。

a.取坐位，放松全身，把两手放在胸前。

b.双手轻按胸部向两侧扩展，慢慢地吸气，然后吐气。



孕五月

从站到坐的姿势



❶ 孕妈妈腹部隆起明显后，会使其重心发生变化，导致行动不稳，因此，在日常站立行走时应多加小心，以防跌倒。每天可以练习站立片刻，感受变化后的身体重心。

❷ 上身保持直立，然后使一条腿的膝盖着地，保持平衡。

❸ 接着将另一条腿的膝盖着地，变成两膝着地，脊背保持挺直，注意身体不要倾斜。

❹ 放松全身，慢慢变成横坐。

使乳腺发育的运动

轻松地坐在椅子上，两手搭在肩上，用肘部作圆圈运动。



妊娠气功

孕妈妈练习妊娠气功，可以修身养性，进而促进胎宝宝的心智发育。妊娠气功可以帮助孕妈妈静心，调整体内血液流动，消除孕妈妈的烦恼，使孕妈妈保持愉快的心情，提升胎宝宝的生存环境。具体方法如下：

❶ 孕妈妈可取坐姿，将全身放松，特别是放松丹田。

2 舌尖微抵上颚，去除杂念，精神集中，意守膻中穴（两乳头之中点）或下丹田（脐下），直至入静。

孕六月

盘腿坐运动

盘腿坐运动可使孕妈妈伸展骨盆肌肉，放松腰关节。

1 盘腿坐稳后把两手交叉放在膝盖上。

2 两手向大腿根方向轻推。

3 随呼吸把手移回到膝盖上，重复此动作。



每天两次，每次 2—3 分钟，习惯以后，可延长到 10 分钟。

从侧坐到侧卧

1 孕妈妈在改变姿势时，动作不要过快、过激，以免给腹部带来震动。

2 在改变姿势时，要用胳膊支撑着身体，然后把头放在枕头上。

3 右侧卧位是孕妈妈饭后最好的休息姿势。

孕七月

松弛法

孕妈妈长期保持肌肉紧张容易产生疲劳感，松弛一两分钟，对孕妈妈的健康十分有益。

孕妈妈枕在枕头上，侧卧，手臂、腿弯曲，并在弯曲的膝盖下垫一枕头。





孕八月

按摩和压迫

❶ 如果平时腰部酸痛，按摩和压迫痛点可起到一定的缓解作用。同样，在分娩时，按摩腰部以及正确的呼吸也可以起到助产的作用。

❷ 手按在腹部进行鼓腹深呼吸，吸气时手向上抚摩，吐气时向下抚摩。





③ 用拇指按压腰肌，吐气时用力压，吸气时松手，这种方法也可用来按摩脊背疼痛部位。





孕九月



鼓腹呼吸

鼓腹呼吸是分娩时可以减轻疼痛的一种呼吸方式。因此，孕期要多加练习，熟练掌握。

① 平躺在床上，放松全身，嘴微闭，吐气，可发出"噗噗"声。

② 腹部一上一下慢慢地做深呼吸，呼吸一次约 10 秒钟。





孕十月



骨盆的振动运动

① 平躺在床上，轻轻把肚子挺起，使背和床之间出现空隙，再把肚子慢慢放下，休息片刻后，再重复此动作。

② 跪在床上，双手按在床上与肩同宽，头下垂，弓起脊背转移上半身的重心。

③ 头向上仰，腰向前移，身体重心也

向前移，之后逐渐恢复到仰卧的姿势。









短促呼吸

短促呼吸可以配合分娩，有助产的作用。稍吸气，用鼻子反复短促呼吸五六次，然后张开嘴，慢慢地把气吐出来。



中篇
迎接小天使的到来



分娩时刻



需要提前了解的分娩知识

孕妈妈去医院的时机

当孕妈妈没有反常现象、规则阵痛开始出现时即应住院，若破水或反常出血时，就必须立刻住院。



❶ 阵痛开始。初次生产的女性出现腹部每隔10分钟规则性疼痛时，便应住院。已经生过宝宝的妈妈每隔10—20分钟腹痛时便应住院。若是前次分娩极为轻松，时间极短便结束了，这一次在间隔30分钟阵痛时住院较为恰当。

❷ 破水时应立刻住院。此时可用清洁卫生巾吸水，尽量高举腰部，切记避免入浴。

❸ 出血增多时。若是少量出血尚不成问题，一旦血量增多，混有血块或持续出血时便应立即住院。

❹ 腹痛激烈或有其他反常现象发生时便应住院。

分娩的征兆

分娩日临近时，便会有以下征兆告诉孕妈妈即将临盆。但征兆出现的时期因人而异，较快者在怀孕36周便会有感觉。

❶ 子宫底下降。一般是指胎宝宝开始下降，因此孕妈妈在呼吸时会感到比较轻松，胃不再受到压迫，感觉比较舒适，食欲也较好。

❷ 腹部膨胀。腹部膨胀又称前阵痛，这是因为子宫敏感，稍微受到刺激便容易形成收缩。有时会有疼痛的感觉。这种疼

痛是不规则的阵痛，有些人还会出现腰酸的现象。

③ 尿频。尿频是胎宝宝头部下降压迫膀胱所致。特别是在夜间，孕妈妈必须三番五次起床排尿，这就代表分娩期即将到来了。

④ 胎动减少。这是胎宝宝头部下降至骨盆腔难以活动所致。

⑤ 大腿根胀痛。大腿根或膀胱附近有鼓胀的感觉，甚至会痛得难以举步。

⑥ 分泌物增多。主要是子宫颈口处的分泌物增多，而且呈黏稠的状态，其作用是润滑产道，使分娩时胎宝宝易于通过。

⑦ 体重不再增加。原本持续增加的体重不再增加，甚至会有减轻的情形。

⑧ 阴道流出羊水。在子宫强有力的收缩作用下，子宫腔内的压力逐渐增大，子宫口张开，胎头下降，致使胎膜破裂，羊水从阴道流出，俗称“破水”。这表明胎宝宝很快就要出生了。

⑨ 阴道有血样黏液。子宫收缩到一定程度，会使阴道流出少量血样黏液，即“见红”，大多数初产妇在见红 24 小时左右就会分娩。

分娩的三个产程

从子宫开始有规律地收缩到胎盘娩出为自然分娩的全过程。不同的人分娩所用的时间是不同的。但一般来说，初产妇需 12—16 小时，经产妇需 7—8 小时。

为了更好地观察和分析分娩的经过，一般把分娩的全过程分为三个产程。

第一产程是子宫颈扩张期。指子宫口开始扩张到子宫口开全，即直径约 10 厘米。这个阶段，初产妇需 11—12 小时，经产妇需 6—8 小时，第一产程是整个过程中时间最长的一个产程。



第二产程是胎宝宝娩出期。指子宫口开全至胎宝宝娩出这个阶段，初产妇需1—2小时，经产妇约需一小时或仅数分钟。

第三产程是胎盘娩出期。指胎宝宝出生到胎盘排出阴道这个阶段。初产妇和经产妇均需5—15分钟，一般不超过半小时。

临产前的体力储备

分娩前，孕妈妈经常会感到不规则的子宫收缩，经过卧床休息后，这种不规则的宫缩就会消失。在这个阶段，孕妈妈要保证正常的睡眠和保持良好的生活习惯，选择营养丰富、容易消化的食物，为分娩作好充分的准备。

睡眠

孕妈妈在分娩的时候会消耗大量的体力，因此分娩前要保证睡眠的质量，可以适当安排午睡。



生活

临近预产期的孕妈妈不要外出和旅行，但也不要整天卧床，做一些力所能及的简单运动有助于分娩。

助产保健操

助产保健操可帮助孕妈妈顺利分娩，减少疼痛。孕妈妈应在产前练习，以保证生产顺利进行。

1 呼吸法

孕妈妈在分娩的过程中可随阵痛调整呼吸，帮助身体放松，从而缓和疼痛，减少疲劳。并且孕妈妈在调整呼吸的过程中可以打消不安、恐惧的心理，将精神集中在分娩上。具体方法如下：

a.深呼吸。取仰卧姿势，屈膝。用鼻子深深吸气，使空气充满整个肺部，然后用口慢慢将空气吐出来。

在第一产程阵痛开始时，做深呼吸可有效放松紧张的肌肉。在阵痛持续期间，反复、有节奏地做深呼吸运动，待阵痛结束时恢复普通呼吸方式。



b.浅呼吸。取仰卧姿势，屈膝，微张嘴，使胸部充满空气，腹部不动。吐气和吸气相同。刚开始练习时用15秒呼吸一次，习惯后可持续到30秒一次。

在第一产程中，阵痛逐渐增强，这时孕妈妈可由深呼吸过渡到浅呼吸。在阵痛顶峰时呼吸要浅而快，并逐渐恢复到缓和的深呼吸。

第二产程，即娩出期时，孕妈妈要保持大腿、腹部肌肉放松，在停止使劲时要保持短促、频繁的浅呼吸方式。

② 放松法

放松法可使孕妈妈身体的关节和肌肉得到放松，此方法适用于孕妈妈阵痛间歇阶段的休息。

孕妈妈取侧卧姿势，下侧手臂伸向后方，上侧手臂放在前面；上方的腿屈膝向



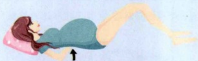
前，下侧腿则稍微弯曲。可经常改变侧卧方向。

③ 分娩时的辅助动作

a.取仰卧姿势，屈膝，将两手轻轻地放在下腹部，缓慢地深吸气的同时向两侧按摩，呼气时两手还原。



b.压迫法可减轻孕妈妈腰部酸痛。取仰卧姿势，屈膝，两手握拳放在腰下，轻轻





压迫；再把两手置于骨盆两侧，四指并拢向外，拇指向内，吸气时压迫，呼气时松开。



分娩方式

自然分娩

女性妊娠和分娩都是极其自然的生理现象，是人类繁衍后代的必经之路。女性在怀孕二百八十天左右即要分娩。在妊娠期间，为了适应胎宝宝不断生长发育的需要，以及迎接分娩的到来，孕妈妈体内的各个系统和器官，尤其是生殖器官都发生了很大的变化，这些变化都是生理性的。妊娠足月后，子宫肌肉出现有规律的收缩，随之子宫颈口张大，胎宝宝通过产道从子宫娩出。产后妈妈身体的各个系统和生殖器官又相继恢复到原来的状态，这是个复杂的过程，也是自然规律。



胎宝宝经阴道分娩，分娩过程中有规律的子宫收缩能使胎宝宝的肺脏得到锻炼，为胎宝宝出生后的自主呼吸创造了有利条件。另外，经阴道分娩时，胎头的娩出像游泳时抬头换气一样，可将积贮在胎宝宝肺、鼻和口腔中的羊水和黏液挤出。这样胎宝宝离开母体后，呼吸道通畅，新鲜空气进入肺部，可以立即进行氧气交换，所以胎宝宝易成活。而且，阴道自然分娩时，最低处的胎头因受子宫收缩的挤压，所以头部血液充沛，这样便可为脑部的呼

吸中枢提供较多物质供给。

无痛分娩

一般，所谓的无痛分娩法多指非药物性的精神预防性无痛分娩法。这种方法于 20 世纪 50 年代初由苏联学者提出，曾在我国广泛使用，并取得了一定的效果。其主要内容是：

❶ 给孕妈妈及其家属讲解与妊娠和分娩有关的生理知识，使他们对分娩中所发生的阵痛有所理解，对分娩的安全产生信心。这对孕妈妈消除恐惧及焦急心理，稳定大脑皮质功能，减轻疼痛都极为重要，也可促使孕妈妈产生强有力的宫缩，从而有助于正常产程的进展。

❷ 孕妈妈在进入产程的加速期后，每当宫缩时做缓慢的深呼吸动作，以减轻宫缩时的疼痛感觉。

❸ 孕妈妈本人、医护人员或家属可在阵痛时，用手以顺时针方向按摩孕妈妈腹部子宫区，或双手从腹中线用手掌向两侧平推，也可以用手指或手掌按压腰骶部酸胀处，以减轻疼痛感等。

此外，还提倡待产及分娩时有家属陪伴。因为如果有亲人在旁边，孕妈妈会感到无限安慰；家属也可及时了解孕妈妈的情况，不致牵挂；医务人员如果发现新的情况，也能及时告知家属。这些因素都会促使无痛分娩法取得成功。非医务人员入室可能带来更多的感染机会，但可以采取换鞋、更衣、戴帽、戴口罩等方式以避免交叉感染。

有人在实行无痛分娩法的同时，配合应用针刺疗法以及麻醉药，这种方法也有一定的止痛效果。取穴简单、常用的止痛法为用针刺合谷、内关两个穴位。如果连接针麻仪，可使效果持续而稳定。针刺止痛对母婴皆无弊端。

特殊分娩

到怀孕末期，外阴部变得又肿又软，这样，阴道口周围在分娩时才能很好地扩张，以便让婴儿通过。但是初产妇的扩张情况不好，分娩的速度又快，可能还未充分扩张，胎宝宝就出来了，这时从阴道到会阴就会出现撕裂。为了避免撕裂，医生



会用手控制着胎宝宝的前进，等待着阴道口的扩张。但是为了不使分娩时间拖长，就要在撕裂出现前，切开会阴。

比起撕裂的伤口，还是切开的伤口恢复得快，而且伤口愈合后的外观也较为美观。施行切开手术，是在阴部神经麻醉或阴道口周围的皮下浸润麻醉以后，从阴道到会阴切开 3 厘米左右的口子，在分娩后再将刀口缝合。

产钳分娩和胎宝宝头部吸引分娩

分娩有一个时机问题，一旦错过了，即使正常的分娩也会发生异常。通常有这样一些情况：在怀孕期的检查中，已知存在某种程度的异常，如胎宝宝突然假死腹中；孕妈妈在怀孕过程中什么问题也没有，但在分娩时却突然发生子痫；胎盘早剥，即在婴儿还不具备出生条件时，胎盘就剥离了。这些问题如果不能及时发现，胎宝宝就会死亡，有时还会对母体产生影响。

当发现这些异常时，必须尽快从孕妈妈体内将胎宝宝取出，为此要施行产科手术。如果胎宝宝已进到出口，可施行产钳分娩法或胎头吸引分娩法。但由于产钳分娩可能会引起胎宝宝颅内出血或死亡，或发生智能障碍，或引起手脚麻痹，所以轻易不要使用产钳分娩。

臀位

1 臀位有各种各样的形式。

全臀位：胎宝宝蹲着，屁股和腿先出来。

单臀位：胎宝宝腿伸直贴着脸，屁股先出来。

膝位：胎宝宝跪着，膝盖先出来。

不全足位：胎宝宝站着，一条腿上举，另一条腿先出来。

全足位：胎宝宝双腿站立着出来。

2 臀位分娩的危险是脐带脱出。在婴儿生出来以前，脐带先出来。脐带夹在胎宝宝的足部和骨盆之间，因此不能供给胎宝宝氧气。而且由于头部最后出来，分娩

时间拖长，容易导致胎宝宝缺氧。

③ 如果确实认为是臀位，应该让医生决定是自然分娩还是剖宫产。如果有可能自然分娩，可用臀位牵引术，在胎宝宝的身体露出时将胎宝宝拉出。

④ 需要施行剖宫产的情况有：胎宝宝的位置非常不正，有并发症；年龄大的初产妇；胎宝宝的头部与骨盆不适合；子宫口未开时发生破膜、脐带脱出等。

双胎、多胎分娩

一般而言，双胎分娩的概率是很小的，大概 80 例中有 1 例，多胎分娩则更少见。和单胎相比，双胎、多胎的孕妈妈肚子大，子宫肌被拉长，出现宫缩乏力或分娩



发生出血的概率高。而且这种情况容易早产，因此必须在设备齐全的医院里生产。只要没有特别的异常，双胎、多胎也可自然分娩。

掌握剖宫产全过程

剖宫产就是通过切开腹部及子宫的方式将胎宝宝娩出，其原因在于特殊情况下，为保证孕妈妈与胎宝宝的安全必需采取的生产方式。

① 术前准备

预定剖宫产的前一天到住院服务中心报到。这是因为所有的正规手术都需要确认手术的方式，提醒注意事项，防范各种可能出现的异常情况。

进行生命征象、身高、体重、尿液及抽血的检查。

到病房完成病历问诊，填写同意书，核对身份，安排胎儿监视器装置。

进行剖宫产术前的培训，如不可佩戴首饰，不要化妆等。

② 剖宫生产流程

医护人员会陪同孕妈妈来到产房，再

次核对身份及病历。

进入手术室后进行麻醉，一般采取脊髓麻醉。

进行皮肤准备及放置导尿管。皮肤准备是指剔除体毛，剔除范围是乳房下沿着腋中腺至大腿上段及会阴部，这样做是防止毛发上的细菌掉落到切开的伤口上。放置导尿管是为了避免麻醉后尿道括约肌松驰造成尿失禁或术后无法排尿的困难。

剖宫产的具体步骤：先将皮肤划开，然后层层切开皮下组织脂肪；再将筋膜及白线剪开，剥开腹直肌，打开腹膜，剪开子宫浆膜层；将子宫肌肉层切开，胎宝宝及胎盘娩出；最后再层层缝合，贴上透气纸胶带并覆盖纱布。

产后护理



新妈妈身体护理

新妈妈产后身体变化

女性十月怀胎，身体各方面都发生了变化，如子宫增大、乳房发达等。

女性在妊娠中身体发生的各种变化，需在产后一段时间内才能恢复到原来的状态。这段恢复的时间叫产褥期。

新妈妈要恢复原来的身体状态，需要6—8个星期。由于新妈妈体力消耗很大，身体很虚弱，容易生病，因而要特别注意。

在妊娠末期，子宫的大小基本上占据了整个腹部的大部分。从分娩后至产褥期结束，子宫将缩小到鸡蛋般大，所以在这段时间里，子宫每天都有变化。

子宫重量在分娩后是 1 000 克左右，一个星期后减为 500 克，两个星期后减为 350 克，8 个星期后，子宫恢复到怀孕期前



的重量。

不仅子宫的大小和重量是逐渐变化的，子宫肌肉在妊娠和分娩前后也是变化的。妊娠之前，子宫是坚硬的，妊娠期变得很柔软，分娩后又将恢复到原来的状态。

子宫的位置在妊娠前是前倾、前屈的，产后变为后倾、后屈状态。如果不及时纠正异常的位置，会导致不良后果，如不孕症。这时积极做产褥体操，能使子宫恢复到正常的位置。

分娩后新妈妈会感到下腹像针扎一样痛。这种阵痛是由于子宫收缩使子宫变硬引起的。这种阵痛初产妇很少有，而经产妇常有后阵痛。后阵痛也是一种生理现象，是正常分娩的特征之一。一般这种后阵痛在产后会持续3天左右，不必担心。但如果痛得厉害，就要请医生检查。

护理产后恶露

处理恶露是产褥生活中最重要的一项，不能大意。新妈妈应保持外阴的清洁，这样不仅可以防止细菌感染，也可使新妈妈心情舒畅。在医院分娩的新妈妈，前三天由护士帮助清洗、消毒外阴，第四天后多数由自己清洗。恶露的处理要按以下要领来进行：

1. 准备两个容器，50倍稀释煤酚皂，以400倍水稀释成碱性肥皂液，5厘米宽的消毒棉花浸在其中，另外还需要消毒过的钳子或夹子。
2. 用肥皂将手洗干净。
3. 排尿排便后，用卫生纸擦干净。这时要尽可能用温水洗净外阴和肛门等部位。
4. 用消毒过的小钳子或小夹子夹住浸过肥皂液的棉花，以外阴为中心，从前

向后，从内向外消毒清洗。棉花用完一次必须换新的，这样重复清洗几次。

5 外阴有撕裂而缝合的，应涂上消毒药。

乳头皲裂的护理

乳头皲裂又称乳头破裂。初产妇发生皲裂是很常见的。一般新妈妈都会出现乳头上的某个部分擦破点皮或者裂个小口的情况，喂奶时会非常痛。



乳头皲裂的原因是什么呢？正常的乳头表皮富有韧性，哺乳时没有疼痛的感觉。但是如果新妈妈不注意对乳头的护理，会在喂奶的第一周就出现乳头皲裂。如果有乳头扁平或乳头内陷的情况，在怀孕期间没有积极处理，产后宝宝吸吮乳头会费力，喂奶时间较长，所以，乳头也容易发生皲裂和损伤，有时候还会出血。乳头破裂后，宝宝一吮吸乳头就感觉痛，妈妈不敢喂奶，这样乳汁经常不得排空，乳汁的分泌也会越来越少。由于乳房不能经常排空导致乳汁淤积，细菌由裂口进入，可能会引起乳房感染发炎（急性乳腺炎），甚至会产生乳房脓肿。

怎样预防乳头皲裂？其实孕妈妈在怀孕6—7个月以后就应该每天用毛巾蘸碱性小的肥皂水和热水反复擦洗乳头，使乳头表皮变厚、增殖、富于弹性，耐得起宝宝吸吮。乳头扁平或凹陷的孕妈妈，在擦洗乳头之后，每天要牵拉乳头数次，帮助乳头向外突起，方便新生宝宝叼吮。分娩以后也要注意保持乳头的清洁，可以用植物油或矿物油涂抹在乳头上，等乳头上的垢

痂变软去除后，用温热水洗净。喂奶前后，要用温开水清洗，并用消毒纱布和干净的乳罩包好。喂完奶后要把宝宝抱开，不可以让宝宝含着乳头睡觉，否则乳头会被浸软而容易皲裂。

如何处理乳头皲裂？当乳头已有破裂时，新妈妈更应重视保持局部卫生，避免感染发炎。可先用温开水洗净乳头皲裂部分，再涂以复方安息香酊或10%鱼肝油铋剂，或用中药白芷、黄檗各等份研末，用蜂蜜或香油调匀涂患处，喂奶前记得要洗净药物，并用消毒纱布或乳头护罩保护乳头。

如果乳头皲裂比较严重，应停止喂奶1—2天；可以将乳汁直接挤到消过毒的干净瓶子里喂养宝宝或是使用玻璃奶罩吸出乳汁间接喂奶，而不让宝宝直接接触奶头。如果附近有奶水充足的妈妈，可请她帮忙。如果没有办法喂母乳，必须给宝宝加喂牛奶。这样坚持一天后，只要一侧乳头的伤口好了，便可恢复喂奶。

护理产后乳房胀痛

分娩后1—2天，因为乳腺管不通、乳



房里的淋巴管和静脉回流不畅，乳房会发生胀痛。产后刚分泌乳汁时，由于乳腺分泌过量，淋巴管及乳房血管会出现扩张淤积，引起乳房膨胀，一般并不过度，乳汁也容易排出。如果喂奶后乳汁可以用手挤出或被吸奶器吸出，那么乳胀持续1—2天后就会自然消退。如果乳房乳汁淤积、过度充盈，乳房摸起来会很硬，并且有肿块，触碰时会痛。此时新妈妈一般不会发热，体温上升也不会太高，仍可喂奶。为了减轻乳房过胀引起的疼痛，可以用托带向上托住乳房，防止胀大的乳房下坠引起乳汁淤积及影响血液循环。

当乳房胀痛、充血时，应给宝宝喂奶，宝宝吃饱后，可以把多余的奶水挤掉，尽量排空乳房。乳房胀得很硬时也可在乳房

上敷热毛巾，用手掌轻轻揉软乳房，睡眠时小心不要挤压乳房的局部；也可肌肉注射催乳素 10 单位，15 分钟后用吸奶器吸空乳房，来减轻乳房胀痛。

如果乳汁乳管阻塞，淤积严重，乳房严重膨胀，表面皮肤水肿、变厚、硬而发烫，新妈妈感到剧烈的疼痛，并随之体温升高，称为“乳热”。此时应暂停喂奶，直至皮肤不再水肿，乳汁外溢；还可用冷水袋局部间歇冷敷，用木梳背向乳头方向轻轻梳摩乳房以疏通乳腺。疼痛难忍时，可服些“解痉”或“优散痛”等止痛药片。



洗澡的注意事项

传统观念认为，女性分娩时流失了部分血液，分娩后又大量出汗，导致身体气血两虚，而产后洗澡会感受外邪，因此不主张月子期间洗澡。其实这种认识是不科学的。

产后新妈妈的皮肤排泄功能增强，出汗较多，有时乳房还会流出乳汁，阴道恶露不净，尤其是在夏天，会使新妈妈身上有难闻的气味。不仅新妈妈自身感到不适，细菌也会乘虚而入，所以这时比平时更需要讲卫生。只有保持全身清洁，才能预防子宫内膜炎和乳腺炎等。

经观察，产后洗澡的新妈妈与不洗澡的新妈妈相比，前者皮肤清洁，会阴部及其他部位感染炎症的概率明显要低于后者。

如果新妈妈身体状况良好，分娩顺利，经过充分休息后，就可以和正常人一

样生活，洗澡当然也是可以的。而且勤洗澡可以保持汗腺通畅，有利于身体的新陈代谢，还可以恢复体力，调节植物神经，消除肌肉和神经的疲劳。另外，淋浴对乳腺分泌乳汁也有一定的促进作用，可以提高乳汁的质量，而且能够降低宝宝鹅口疮的患病率。

如果新妈妈体质虚弱，抵抗力差，容易受细菌感染，那么产后洗澡应格外注意保暖，防止风、寒、暑、热乘虚而入。

在冬天洗澡时，浴室及水应恒温，但温度不要过高，流汗太多会伤阴耗气，易致胸闷、头昏、恶心、呕吐等。

在夏天洗澡时，要保证浴室空气流通，水温与体温接近，维持在37℃左右即可，不可为了凉爽用冷水洗澡，这会导致月经不调等病症。

新妈妈最好洗淋浴，避免盆浴，减少因污水进入阴道而引起感染的概率。每次洗澡时间也不要太长，以15—20分钟为宜。

洗澡后，要及时将头发和身体擦干，穿上衣服以后再走出浴室。最好将头发用干毛巾包起来，避免头部受风着凉，否则，头部的血管遇冷会骤然收缩，很有可能引起头痛。

沐浴后，如果头发还湿着，不要立即入睡，否则湿邪侵袭会致头痛，可用干毛巾将头发擦干后再入睡。饱食后和饥饿时都不应洗澡，洗澡后可以吃点东西，补充耗损的气血。

重视产后检查

经过产褥期的调养和休息，新妈妈身体的各个器官是否恢复原状，需要通过产后检查来了解。产后检查的时间一般是在产后42—56天。产后检查的项目主要有以下几种：

1 体重

如果产褥期体重增长过快，则应该多做健身运动，多吃富含维生素和蛋白质的食物，减少主食和糖类的摄入。

2 血压

无论妊娠期的血压是否正常，产后都应再次测量血压。如果血压不在正常范围内，那么应及时治疗。

❸ 盆腔器官检查

要检查会阴及产道因分娩造成的裂伤的愈合情况，骨盆底肌、组织紧张力恢复情况，以及阴道壁有无膨出的情况。要检查阴道分泌物是否正常，如果仍有血性分泌物且量多，多由于子宫复旧不良或子宫内膜的炎症引起。产后应该检查子宫大小是否正常和有无脱垂，如子宫位置靠后，则应采取睡觉时侧卧的姿式，并且配合膝卧位。检查子宫的附件及周围组织有无炎症及包块。做剖宫产手术的新妈妈应注意检查腹部伤口的愈合情况，以及子宫与腹部伤口有无粘连。

❹ 尿、血

妊娠期曾患妊娠中毒症的新妈妈要看其是否恢复正常，并作尿常规检查。妊娠合并贫血或产后出血的新妈妈要检查血常规，如有贫血应及时治疗。患有肝炎、心脏病、泌尿系统感染或其他合并症的新妈妈则应到内科或产科进一步检查和治疗。

患有合并症的新妈妈，如患有心脏病、肝病、肾炎等，需要到内科检查病情。怀孕期间患有妊娠高血压综合征的新妈妈要检查血和尿是否已恢复到正常；患有妊娠高血压的新妈妈还要检查血压是否恢复正常范围，如有异常，应及时治疗，以防转为慢性高血压症。另外，对于无乳汁或乳汁分泌少的新妈妈，医生要帮助合理搭配饮食，必要时可辅助药物治疗。



新妈妈的营养补充

新妈妈的饮食原则

为了尽早恢复体力，分泌充足乳汁，产后初期的饮食显得尤其重要，以下几点可供参考。

由于产后的新妈妈胃肠功能变弱，食



欲变差，产后前几天饮食以粥和半流质的食物为主，制作也要精细一些。可选用汤面、稀粥、馄饨、面包、豆浆、牛奶等，想要补充动物蛋白，可以选择瘦肉、鸡蛋、鸡、鱼等，每天除保证早、中、晚三餐外，还可以在下午和晚间各加餐一次。

鸡汤、排骨汤、鱼汤都能促进乳汁分泌，但尽量清炖，以免脂肪摄入过多，乳汁内脂肪含量过多，会导致宝宝腹泻。在下奶前不要喝太多汤水，以防胀奶，乳管通畅后可以不再限制。

多补充青菜和水果。绿叶蔬菜和水果中的维生素、食物纤维，能保持大便通畅。

孕期合并缺钙、贫血以及分娩时出血多的新妈妈，除了吃含钙、铁多的食物（如牛奶、鸡血、猪肝、豆制品、青菜）外，还要坚持服用鱼肝油丸、钙片等补充钙铁的药剂。

一般产后3—4天就可以吃普通饭菜了，不必吃得过稀，但进食也不要过饱。

蔬菜、水果好帮手

由于产后需要给宝宝哺乳，新妈妈对各种维生素的需求量比平时增加1倍以上，其中维生素C每天需要150毫克。因为维生素C可以保持血管壁和结缔组织的功能良好、增加韧性，并能止血和促进伤口愈合。新鲜蔬菜和水果中维生素C含



量很丰富，如蔬菜中的油菜、苋菜、卷心菜、白菜、菠菜、白萝卜，水果中的柑橘、荔枝、鲜枣、猕猴桃、刺梨等。虽然人体自身能保持一定数量的维生素 C，但保存时间较短，过量则会通过尿液排出，所以维生素 C 必须每天都要补充。

蔬菜和水果还含有丰富的食物纤维，虽然食物纤维不能被人体直接消化、吸收，但它具有较强的吸水性，在肠道中体积增大，可促进肠胃蠕动，保证排便顺畅，并能减少废物在肠道内存留的时间。含食物纤维丰富的蔬菜有芹菜、油菜、萝卜、白薯等，水果有柑橘、柿子、菠萝等。如果每天能补充 750 克蔬菜和水果，可得到 8—12 克的食物纤维，即可满足身体的需要。新妈妈在月子里吃些蔬菜、水果，补充了足够的维生素营养，对新妈妈的身体恢复、宝宝的生长发育都大有益处。

食物选择有取舍

许多新妈妈在分娩后都会询问医生，产后应当吃什么，避免吃什么，怕因为饮食上的不注意影响日后的恢复。

实际上，新妈妈在产褥期，尤其是哺乳期应尽量避免的食物有以下几类：

1 寒凉生冷食物

如冰激凌、雪糕、冰冻饮料等。哺乳妈妈产后身体气血亏虚，适宜进食温补的食物，促进气血恢复。如果产后进食寒凉或生冷食物，会阻碍气血的充实，导致脾胃消化吸收功能障碍，不利于消化系统的恢复，还会影响新妈妈的牙齿健康。同时吃



生冷的食物也不利于恶露的排出和淤血的祛除。

❷ 辛辣温燥食物

如胡椒、辣椒、茴香、韭菜等。辛辣的食物可助内热，使新妈妈上火，出现口舌生疮的症状，而且容易耗气、伤津、损血，加重气血虚弱，进而引起便秘。辛辣温燥的食物通过乳汁还能促使宝宝内热加重，对宝宝也不利。

❸ 油炸食物、脂肪高的食物

这类食物会加重肠胃负担，且因其热量偏高，应少量食用。

❹ 香烟和烟草

如果新妈妈在喂奶期间仍吸烟的话，尼古丁会出现在乳汁当中被宝宝吸收。尼古丁会影响宝宝的呼吸道健康，因此，哺乳的新妈妈最好能戒烟，并避免吸入二手烟。

❺ 刺激性食物

如酒精、浓茶、咖啡。一般来说，少量的酒有促进乳汁分泌的作用，对宝宝也没有影响；但过量则会抑制乳汁分泌，影响子宫收缩，所以酒应少喝或不喝。咖啡能使人体的中枢神经变得兴奋。1 杯 150 毫升的咖啡，含有 100 毫升的咖啡因，正常人一天最好不要喝 3 杯以上的咖啡。虽然现在没有明确的数据表明咖啡对宝宝有害，但对哺乳的新妈妈来说，应有所节制地饮用或停饮，否则会影响睡眠及肠胃功能，而且会对宝宝产生间接影响。产后也不宜喝茶，这是因为茶叶中含有鞣酸，它会与食物中的铁相结合，影响肠道对铁的吸收，从而引起贫血。茶水浓度越大，鞣酸含量越高，相应地就越影响身体对铁的吸收。另外，茶叶中还含有咖啡因，饮用茶水后，会使人精神振奋，不易入睡，影响新妈妈的休息和体力的恢复，同时，茶内的咖啡因可通过乳汁被婴儿吸收，容易使婴儿发生肠痉挛或出现忽然无故啼哭的现象。

❻ 过量味精

味精是人们常用的一种调味品，很多家庭都把它作为做菜的必备品。正常情况下，食用味精是没有害处的，但哺乳妈妈不宜食用过量的味精。味精的主要成分是谷氨酸钠，哺乳妈妈在食用过量的味精后，谷氨酸钠就可通过乳汁被宝宝吸收。

谷氨酸钠与宝宝血液中的锌发生特异性结合，形成不能被身体吸收的谷氨锌而随尿液排出体外，进而导致宝宝锌的缺乏。缺锌不仅会导致味觉差、厌食等现象，还会影响宝宝智力，造成生长发育迟缓以及性晚熟等不良后果。可见，过量的谷氨酸钠对宝宝，尤其是对 1—2 周以内的宝宝的发育有严重的不良影响。所以，哺乳妈妈产后三个月内应少食用味精，以免给宝宝造成锌缺乏症。



新妈妈心理保健

产后忧郁症

产后忧郁症是近年来医生普遍关注的问题。它的临床表现是女性在分娩后情绪烦躁不安、易激动、易伤感落泪，一件很小的事都可能引起新妈妈的忧伤，这种现象在分娩后 3—4 天最为明显，有 50%—70% 的新妈妈都会有这种经历。

新妈妈患产后忧郁症主要是产后体内激素水平发生剧变所致。妊娠时，胎盘分泌一些有助于妊娠的激素，分娩后，胎盘随之排出体外，母体内激素水平下降，从而导致新妈妈的情绪波动，产生忧郁。此外，产后疲劳、夜间哺乳以及今后对宝宝健康、发育、教育的忧虑等，都是导致产后忧郁症的直接因素。

在分娩后的两个月内，新妈妈通常会处于情绪不稳定的状态，如何正确对待新妈妈这时的情绪变化呢？

保健人员和家人要帮助初为人母的新妈妈进行自我调节，打消其重重顾虑。要让她注意休息和饮食，多吃水果和富含粗纤维的蔬菜。有些水果和蔬菜富含钾，可以调节产后新妈妈的疲劳和情绪。

新妈妈要多与保健人员及丈夫谈心，讲出身体的不适。要树立自信心和培养坚



强的毅力，对自己要宽容一些，不要强迫自己做不想做或可能使自己心烦的事，对家里的一些琐事暂时不要放在心上。心情郁闷时应及时说出自己的感受，不要抑制自己的想法，争取"一吐为快"，保证自己心情舒畅。

产后抑郁的原因

① 内分泌变化的影响。妊娠后期，孕妈妈体内的雌激素黄体酮、皮质激素、甲状腺素会增多，使孕妈妈感到幸福愉悦，但是分娩结束后，这些激素会迅速下降，使内分泌系统发生变化，形成抑郁症状。

② 妈妈或宝宝生病。经观察发现，生病也会促使新妈妈产生抑郁。产褥期的疾病或合并症会给新妈妈带来很大压力，容易诱发产后抑郁。一方面妈妈会担心宝宝今后是否健康，另一方面心理上还没有作好当妈妈的准备。

③ 家人的压力。如果丈夫或其他亲

属觉得男孩、女孩未能如愿，以及丈夫的表现不佳都会给妻子带来压力和委屈情绪，严重时会导致抑郁。

4 睡眠不佳。很多妈妈无论白天还是晚上都必须自己照顾宝宝，长期睡眠不足，容易导致委屈、烦躁、易怒的情绪，在繁忙焦虑的时候，会对丈夫和无辜的宝宝产生埋怨。

5 经济原因。有的女性在怀孕期家中就陷入经济困境，因此总是担心有了宝宝后家里的经济无法承担，所以思虑过多，导致抑郁情绪。

6 产前已存在的心理问题。有些新妈妈在产前就曾患过抑郁症，这样的新妈妈很容易在产后再次患上抑郁症。还有的新妈妈一直就拿不定主意，是否要宝宝，有部分新妈妈是出于社会、家庭压力才被迫要宝宝，这样的新妈妈更容易患产后抑郁症。

产后心理健康调适

有数据表明，重症产后抑郁症发病率大约为 10%，而初次分娩的新妈妈则可高达 13%—15%。

新妈妈可以用下面的小测试来确定自己是否有产后抑郁的情况出现。

a. 不开心，变得容易哭。

b. 情绪低落，易发脾气。

c. 有挫折及失败感。

d. 失眠、易醒。

e. 胃肠功能下降，食欲大减，体重变轻。

f. 曾患抑郁症。

g. 极度疲倦，难以集中精神。

h. 感到自责、内疚。

i. 想伤害自己或宝宝。

j. 疑神疑鬼，出现幻觉，总担心有人伤害自己。

k.对未来失去了希望，甚至觉得继续



活下去是对自己或宝宝的折磨。

如果自己与上述内容有部分相吻合，则有可能出现了不同程度的产后情绪问题。

问题a—c都回答"是"——产后轻度情绪低落。

这种情况常发生在分娩后的2—4天，一半以上的新妈妈都会出现这种情绪多变、闷闷不乐或易哭的现象。如果家人能在此时给予适当的照顾，新妈妈的这些现象就可以在短时间内消失，对健康影响很小。

问题a—h都回答"是"——产后抑郁症。

分娩后6个星期至6个月内，有10%—20%的新妈妈会出现疲倦、失眠、无精打采、月经失调、食欲不振、缺乏信心等症状，有时还认为宝宝是一种负担。产后抑郁严重时，更可能会有自杀或伤害宝宝的倾向。

问题a—k都回答"是"——产后癫狂症。

极个别的新妈妈在产后3周以内会感到恐惧、出现幻觉，总感觉有人会伤害自己，每天生活都提心吊胆。



营造好心情的方法

虽然产后抑郁症普遍存在，但并不代表没有解决的方法。下面几种方法可以帮助新妈妈减少产后抑郁症的生成，或者减轻其症状。

❶ 照顾自己

首先，要善待自己，做自己想做的事情。

新妈妈要为自己创造条件，找时间睡

觉。有时候，即便半个小时的睡眠也能为自己带来好心情。当宝宝吃饱入睡时，新妈妈这时要抓紧时间休息，即使闭目养神也可以。

多吃营养丰富而又清淡的食物，促进食欲。

保持良好的生活习惯，坚持适度运动。

2 积极寻求帮助

一个好妈妈知道自己什么时候需要帮助，那么当自己需要帮助的时候就不要犹豫。

帮助可以有多种方式，例如请丈夫帮忙做家务和夜间喂宝宝（人工喂养），请家人帮忙准备饮食，分担家务等。

在新妈妈需要帮助的时候人人都会伸出援助的手，只要你说出。

找信任的人谈心，不要独自忍受孤独。多和丈夫沟通，让他知道你的感受和担忧。

找亲密的朋友说出自己的顾虑及不安。

和同样是妈妈的朋友交谈，你会发现：她们也曾有过和你同样的感受，你不再那么无助了。同时从她们身上你也可以学到好的解决方案。

3 产外活动

不要再依照传统观念——不能下地、不能出门、不能干活、也不能看电视等来坐月子，这些都会使新妈妈感到生活无趣，进而增加抑郁情绪。不要总是和宝宝生活在昏暗的灯光下，新鲜的空气、温暖的阳光对新妈妈和宝宝都有好处。如果新妈妈暂时不能到室外，那么打开窗，让温暖的阳光照进屋内，呼吸一下新鲜空气，也会有好处。做适量的家务劳动和体育锻炼，不仅能够转移注意力，不再将注意力集中在宝宝或者烦心事上，更可以使体内自动产生快乐因素，使新妈妈的心情快乐起来。

4 给自己留一点儿时间

在产后，除对宝宝倾注热情外，也不能忽略自己和丈夫。

把宝宝托付给亲人照看半天，自己舒服地洗个澡，如果想化妆，就化个淡妆，让自己看起来容光焕发。出门买几件漂亮的新衣服，也会让自己心情变好。出去走走，或和朋友出游，也可以留一段时间和丈夫单独相处，了解他的想法和感受。



5 自我心理调适

有了宝宝后，新妈妈的价值观会发生改变。对自己、丈夫、宝宝的期望值也会更实际，甚至对生活的看法也会变得更加实际，接受现实可以帮助新妈妈摆脱消极情绪。多做自己喜欢做的事情，如看杂志、听音乐等，可以转移注意力，忘掉烦恼。

不要对自己和家人抱有过高的期望，改变完美主义的想法，不要期望自己可以像从前一样把家里每一件事都打理得井井有条，不要迫使自己做所有的事情。新生命的到来会占用你太多的时间和精力，在不感到疲惫的前提下尽力而为，其他的就交给别人去做吧！

生活中除了有欢乐、成功、幸福等美好的时光和心情，也有悲哀、沮丧、痛苦、茫然、失败和不幸，主要是我们能否以乐观、健康的心态去对待我们遇到的一切。

6 让生活简化

在怀孕和分娩后一年内，不要作出任何重大的生活改变。重大的改变往往会造成不必要的心理压力，使生活更加难以应对。

每个宝宝都有权利拥有一个健康的妈妈，每个妈妈都有权利享受生活和宝宝带来的乐趣。不要独自忍受不良情绪的折磨。只要应对得当，产后的生活虽然劳累、繁忙，但宝宝和妈妈都会过得快乐、幸福。

在家人的帮助下渡过难关

由于产后抑郁症有可能从轻微发展到很严重，会给整个家庭带来难以想象的

影响，而且发病率很高。如果家人发现新妈妈有过度焦虑、抑郁的现象，最好及早咨询医生，制订治疗方案，将伤害降到最低。家人也要给予新妈妈足够的关心，并留意她在分娩前后心理上的变化。根据不同的情况，实施不同的干预措施，尽量减少致病的心理因素，减少心理负担和改善身体症状。例如，及时消除新妈妈所存在的不良社会心理因素。对于有不良个性倾向的新妈妈，应给予相应的心理指导，减少或避免精神刺激。



从产前检查开始，就要让孕妈妈学习与分娩有关的知识，帮助孕妈妈了解分娩的过程，并提前练习在分娩过程中的放松方法，可以减轻分娩过程中的恐惧、紧张心理。在异常情况出现时，能够最大程度地消除精神和身体上不良的刺激。

如果孕妈妈有抑郁症家族史或精神异常病史，要定期看心理医生，找最好的解决方法，并保证充分休息，避免疲劳过度和长时间的心理负担。

对高龄初产、存在抑郁症高危因素及采取母乳喂养宝宝的新妈妈，家人要给予

更多的关注，从生活和心理等方面提供帮助。使其对社会和生活中的难题有一个正确的认识，树立信心，改善不良的状态，提高心理素质。由于女性在怀孕、分娩期间的部分压力来源于家人的态度，因此，家人应特别注意自己的言行，用亲切、友善、温和的语言来表达更多的关心，让新妈妈具有良好的身心状态，安全度过分娩、产褥期，减少患上抑郁症的可能性。

有 1/3 的产后抑郁症患者须结合药物治疗，主要是抗抑郁治疗和对有感染及贫血的新妈妈给予抗生素。

可用铁剂、维生素来增强身体抵抗力。但必须注意药物对宝宝的影响。

新爸爸也应预防产后抑郁症

女性在产后因为内分泌系统发生的巨大变化，再加上疲劳，常常会出现食欲不振、情绪焦虑、低落等现象，心理学家称之为产后抑郁症，是针对新妈妈而言的。但最近几年根据临床观察，产后抑郁症的诸多症状正不断地出现在男性身上。

妻子生了宝宝以后，本应该高兴的丈夫却不能立刻适应，并且开始担心以后生活中的很多问题。因为这样，做丈夫的精神压力不断增加，脾气日渐暴躁，有时甚至会为了一些小事就大发雷霆。临床认为，男性会出现产后抑郁症的原因是：第一，突然有了宝宝，没有心理准备，难免会产生精神负担；第二，妻子生了宝宝，丈夫除了正常的工作外，还要照顾妻子和宝宝，会感到疲劳；第三，女性产后会把大部分的精力花费在宝宝身上，精神依托也会由丈夫身上转移到宝宝身上，从而冷落了丈夫，而这对一些男性来说可能是一种打击。

男性产后抑郁症表现为终日精神恍惚，困扰不堪，食欲减退等。导致男性出现产后抑郁症的症结完全在精神压力上，这种压力如不能立刻解决，可能产生很严重的后果。有的人表现为短期的脾气暴躁，有的人可能对任何事情都没有了积极性，严重的还可能造成家庭的破裂，甚至伤害宝宝。

那么，妻子产后，丈夫应如何防治产后抑郁症呢？首先，要作好心理准备，一方面是在宝宝出生前，多从书本上学些育儿

的知识，了解基本情况；另一方面，在宝宝刚出生后的一段时间里，要注意自身心理调节，明白有困难是必然的，但不必一直烦恼。其次，多与亲人朋友沟通，向别人倾诉烦恼，适当寻求帮助。最后，主动向心理医生询问，找出症结所在，必要时可以辅助药物治疗。



产后保健操

重视产后保健操

大多数女性产后身材都会走样，这是由于怀孕期间子宫增大，腹肌也伸展到腹直肌分开。虽然产后子宫会逐渐复原，但松弛的腹直肌却无法立刻恢复，并且表面有妊娠纹，腹壁失去弹性。另外，在妊娠期时，为了满足腹内胎宝宝的营养需求，不断地补充各种富含热量的食物，导致体内脂肪堆积，体重迅速增加。阴道分娩的女性，由于分娩时胎头下降，盆底肌肉受压超过限度，发生盆底筋膜裂开，托力减弱，阴道变得松弛，严重时还会出现直肠与膀胱膨出、子宫脱垂等。每天坚持做保健体操的作用相当于补充营养物质带来的影响。产后保健体操可以促进气血畅通，使腹壁肌肉和盆底支持组织的力量加强，可预防子宫脱垂、尿失禁等情况的产生，同时可消除腹部、臀部、大腿等部位的多余脂肪，改善肥胖现状，帮助恢复身体的各项生理功能。

做产后保健操主要是使走形的身材恢复原状，这包括下垂的乳房、失去弹性的腹部、增肥的臀部以及增粗的大腿，并可以有选择性地进行锻炼。

只要新妈妈的身体状况良好，就应尽早做产后保健操，如能坚持锻炼，对体质以及体形的恢复都有很大帮助。产后保健操



在分娩后 24 小时就可以做了，每天早晨起床后和晚上临睡前进行，每次 15 分钟左右。具体做法是要按照产后时间而有所区别，可以按产后日期进行，如第一天适合做哪项，第二天适合做哪项，以此类推。

产后保健操的注意事项

根据体能现状，先从轻微的运动开始，然后再逐渐加大运动量，以没有严重疲劳感为限度。

保持室内空气流通，心情愉快，温度适宜，衣着舒适。

在征得医生、护士的许可后，并在她们的指导下进行保健锻炼。体质虚弱、有严重贫血及其他产后并发症、产褥感染等情况的新妈妈，可在身体状况转好后再做产后保健操。

饭后一小时再进行运动，而且不要吃得过饱，运动后要补充流失的水分。做操之前应排空大小便。

剖宫产的新妈妈应在拆线一周后开始。

会阴切开或有裂伤者，在伤口没有愈合前，避免进行盆底肌肉恢复的运动。

腹直肌分离的新妈妈，必须绑上腹带后再锻炼。

产后第一天的保健操

❶ 手指的运动：伸直双臂，用力握

拳，然后把手尽量地张开，重复 10 次，每天两遍。

② 足部运动：平躺在床上，双手放在身体两侧；伸直双腿，脚尖伸直，脚跟着地，脚尖向内侧屈曲，使两脚掌相对，脚背伸直，以踝部为轴心，双脚做内外活动。重复 10 次，每天两遍。

③ 按揉腹部运动：平躺在床上，屈膝，放松呼吸；双手平放在腹部做圆圈式按揉，用手可以感觉到球形的子宫，顺时针按揉 5 次，再逆时针按揉 5 次，每天两遍。

产后第二天的保健操

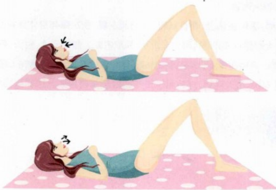
① 舒展运动：仰卧在床上，在头部和小腿下垫个枕头，保持这种姿势，充分舒展，放松休息 30 分钟。



② 提肛运动：平躺在床上，屈膝，并拢双腿，收紧肛门，如同控制排便，重复 3 次，随着产后恢复的情况来增加锻炼的次数，每天做两遍。如果会阴有不适感或疼痛，可推迟做此项运动的时间。



③ 腹部锻炼：平躺在床上，将手平放在胸口，并拢两腿、屈膝，脚平放在床上，闭上嘴，慢慢地深吸气收紧腹部，然后轻轻呼气，运用腹肌慢慢地呼吸，重复 10 次，每天两遍。产后第二天开始，做至第四周末。这样有利于松弛的腹部恢复原状，增加腹肌弹性。



④ 仰卧抬头运动：平躺在床上，并拢双腿，一只手按在腹部，另一只手放在身体的一侧。抬头，用双眼注视腹部上的手，稍停后复原。每只手各做5次，每天两遍。



产后第三天的保健操

① 腹背运动：平躺在床上，深吸气，伸直两臂，两手接触双膝，保持几秒，然后放

松。重复五次，每天两遍。

❷ 下肢运动：平躺在床上，伸直双腿，先抬起左腿，使左腿与身体保持 90° 角，然后屈膝，使小腿与大腿保持 90° 角，再伸直放平，换成右腿。重复 5 次，每天两遍。

❸ 胸部锻炼：平躺在床上，两手臂在体侧平伸，合拢双手平举到胸前，再将手臂伸直放回原处，重复 5 次，每天两遍，产后第三天开始做至第四周末。这样能够增加肺活量，保持乳房弹性。

❹ 颈部运动：平躺在床上，并拢双腿，屈膝，其他部位不动，把头抬起尽量靠近胸部，重复五次，每天两遍，从产后第三天开始做，一直保持到第四周末。这样能够促进颈部和



背部肌肉的舒展。

产后第四天的保健操

❶ 绷紧腿运动：两脚交叉，用上边的脚轻轻拍打下边的脚两三次，然后绷紧大腿，使腿部肌肉紧张，伸直脚尖。保持此状态呼吸一次，然后再慢慢放松，恢复原状。左右各做5次，每天两遍。

❷ 腹肌运动：平躺在床上，双手放在背下，使背部和床之间留出缝隙。保持平稳呼吸，慢慢地绷紧腹部肌肉，使背部和床间的缝隙变小。重复10次，每天两遍。

产后第五天至第七天的保健操

❶ 抬腿运动：平躺在床上，屈膝，双脚平放在床上；大腿与床面保持直角，呼吸一次；双腿靠近腹部，然后再恢复到与床面保持直角的位置；同时伸直小腿，呼吸几次后放下。两腿交替各做5次，每天两遍。

❷ 扭动骨盆运动：平躺在床上，屈膝，双脚平放在床上，双手自然地放在身体两侧；并拢双腿，先向右侧倒，呼吸一次后，再向左侧倒，左右各五次，每天两遍。

❸ 按摩上肢运动：用手掌和手指从上到下均匀地按摩上肢的外侧，然后用同样的手法按摩上肢的内侧，左右交替各做5次，每天两遍。

❹ 臀部运动：平躺在床上，弯曲一侧膝关节，让大腿尽量靠近腹部，绷紧脚尖，脚跟贴紧臀部，伸直放下，左右各5次，每天两遍；从产后第七天开始做至第四周末，可促进臀部和大腿肌肉弹性的恢复。

产后一周后的保健操

● 腿部运动：平躺在床上，抬起一条腿与身体垂直，然后慢慢放下，另一条腿也做同样的动作，左右各交替五次，共10次。可加做两腿同时抬起与身体垂直再放下的动作，每天两遍，产后第十天开始做到第四周末。这样能够帮助腹部及臀部肌肉的收缩，恢复腿部曲线。







② 盆底肌肉收缩运动：平躺在床上，屈膝，并拢两膝，分开两脚，以肩部为支撑点，挺起身体，抬高臀部，同时收缩臀部及盆底肌肉，重复 5 次，每天两遍，产后第十四天开始做到第六周末。这样能够恢复盆底肌肉张力，预防子宫脱垂及增强性功能。



③ 膝胸卧位：跪趴在床上，头偏向一边，双手按在床上，弯曲胳膊，双腿分开与肩同宽，大腿与床面垂直，此动作保持 3—10 分钟，每天两次，产后第十四天开始做至第六周末。如果产后身体虚弱，也可以俯卧 30 分钟代替。这样可以帮助子宫恢复正常位置。



④ 仰卧起坐：屈膝仰卧，把手伸向身体前方，抬起上半身，然后再慢慢躺下，产后一周开始做此动作。待腹肌力量稍微增强后，仰卧位，双手抱住头，上身挺起，肘部尽量向膝部靠近，反复 5 次，每天两遍，产后第十四天开始做至第六周末。这样能够加强盆底及腹部肌肉的韧性。





下篇
养育聪明健康的宝宝





新生宝宝的护理

了解新生宝宝的生理状况

新生宝宝的身体形态

从外观看，头比较大，头发多少不一，眼常定视；躯干长，四肢短小，呈外展和屈曲姿势；胸部窄小，其前后左右宽度几乎相等，呈筒状；腹膨隆，全身皮肤覆有一层胎脂。身长一般 46—52厘米，体重



一般在 2 500—4 000 克；头围一般为 34 厘米，胸围一般比头围小 1—2 厘米，为 32—33 厘米。

新生宝宝的头部

新生宝宝的头部大约占身长的 1/4。新生宝宝的颅骨由柔软的组织连接，以便头部可以顺利地通过产道。因此有些新生宝宝在出生后很短的时间内头部有些像圆锥形，对此父母不必担心，几天之后新生宝宝的头部就会恢复为正常的圆形。新生宝宝的头部有两个“柔软的点”，这是囟门，是因为新生宝宝的头部骨骼没有长合而形成的。前囟是菱形的，位于头顶处，前囟通常在宝宝 1 岁的时候才闭合，还有的宝宝在 15—18 个月时还有空隙。后囟呈三角形且比前囟要小很多，位于头部后面突起部分的上方，通常在宝宝两个月大时

闭合。有时父母在照顾新生宝宝时会发现这些柔软的地方在跳动，不要担心，这些部位都有结实的膈膜，而且一般的触摸是不会造成危险的。

新生宝宝的皮肤

有些宝宝生下来时全身由乳白色的覆盖物包裹着，这种覆盖物叫做胎脂或胎垢，其作用是在子宫中保护宝宝的皮肤。皮肤上的这种覆盖物在宝宝出生后数小时内就会消失。新生宝宝生下来后，肩膀和后背还会有茂密的毛发，这些毛发叫做胎毛，通常在宝宝3个月大时就会消失。

新生宝宝皮肤柔嫩，有弹性，表面角质层发育不良，出生后与外界环境接触，皮肤受到刺激很容易充血，出现手脚微带青色的情况，这种现象叫做新生宝宝红斑，一般持续1—2天后便可逐渐消退。

新生宝宝的肤色应该是细腻柔和的粉色或者桃色。经过最初的适应期后，有些新生宝宝因为新陈代谢缓慢，肤色会显得有些浅，手足可能有轻微的发白现象，并会持续几天。肤色较深的新生宝宝，手足可能会显得有些苍白，但这和新陈代谢没有关系，是受新生宝宝自身色素含量影响的。

在新生宝宝的骶尾部及臀部往往可以看到灰蓝色的色素斑，多为圆形或不规则形状且边缘明显，用手按压时不退色。这是皮肤深层堆积了色素细胞的缘故。这种色素斑在宝宝5—6岁时会自行消退，无须治疗。

新生宝宝的脐带

正常情况下，新生宝宝的脐带会在结



扎后3—7天内干燥脱落，血管闭锁形成韧带，脐带外部伤口向内凹陷形成肚脐。新生宝宝脐带末端残留的血管与体内血管相连，一旦发生感染容易导致败血症甚至危及生命，所以父母处理新生宝宝脐带时应格外注意。

新生宝宝的呼吸

新生宝宝的呼吸频率通常比成年人要快得多，有时每分钟能达到40—60次。并且新生宝宝在呼吸的时候还会发出很多声音，特别是在他们熟睡的时候。有时新生宝宝呼吸时还会出现时间长达三四秒钟的憋气，这是因为宝宝有着不规则的呼吸模式。

新生宝宝以下的不规则呼吸模式是正常的：

深呼吸。

呼吸频率低于每分钟60次。

呼吸终止的时间低于6秒。

嘴唇和指甲的颜色没有发红或发青的现象。

偶尔，新生宝宝也会用急速深呼吸来舒展肺部。这种呼吸也是正常的。

新生宝宝的心率

新生宝宝出生后的几天，偶尔可以听到心脏杂音。新生宝宝心率较快，每分钟可以达到120—140次，并很容易受啼哭、摄食等因素影响。新生宝宝的血流大多分布在躯干和内脏，因此常可出现肝、脾肿大及四肢发冷和青紫等现象。

新生宝宝的体温

新生宝宝的体温调节中枢发育尚不完善，皮下脂肪也比较薄，因此保温能力差，散热比较快，很容易受外界温度的影响，导致体温不稳定，此时父母应多注意宝宝的保暖。特别是宝宝刚出生的时候，如果周围环境温度较低，出生后一小时内体温可以下降2℃，然后逐渐回升，12—24小时内应稳定在36℃—37℃。

新生宝宝的排便状况

新生宝宝出生后10小时第一次排出的是胎便。胎便黏稠，呈棕褐色或绿色，这种胎便是由消化道各种分泌物、咽下的羊水和剥落的上皮细胞组成的。如果呈绿色，是因为混有胆汁。胎便无臭味，一般在宝宝出生后第一天排出的完全是胎便，

其总量可达 100—200 毫升。第二至第三天过渡到粪便，以后逐渐排出正常粪便，粪便转为黄色，每天大便次数不等。如果新生宝宝在 24 小时之后仍未排大便，或大便呈咖啡和柏油样，应及时送医院检查。

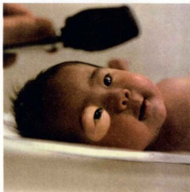
新生宝宝出生后 3—4 天时就不再排黏稠的大便了，排出的是吃了母乳或奶粉后经过消化的大便，这样排便说明新生宝宝的肠道是通畅的。大便的性质也不同，同是吃母乳的新生宝宝，有的大便黏稠、呈金黄色，有的则呈绿色，并混有白色疙瘩夹有黏液。喂奶粉的新生宝宝，有排白色大便的，也有排黄色大便的，不能说哪种大便颜色好，哪种不好，只要新生宝宝能正常生长，就不需要为粪便的形状和颜色担忧了。

新生宝宝对外界刺激的感觉程度

反射运动是对新生宝宝给予外界刺激时所产生的一种反应，这种反应可以证明新生宝宝对刺激有所感觉。因此，新生宝宝对不同刺激呈现出不同程度的反应可以说明宝宝感觉器官的发达程度。

❶ 视觉

研究证明，宝宝一出生就能区别光线的明暗，如果用亮光投射到新生宝宝脸上，他就会眯起眼睛。新生宝宝醒着时可以感觉到妈妈的存在，但无法凝视。但是如果手持物体在新生宝宝眼前轻轻晃动，他就会随着物体的晃动而转动眼珠。



❷ 听觉

新生宝宝的耳朵构造与成人无异，只是外耳道较窄且塞满胎脂；同时其鼓室在胎内时也充满黏液，出生之后，空气进入鼓室，黏液自然消失。但是，外耳道的胎

脂始终存在，这阻碍了新生宝宝的听力，因此以前一般认为新生宝宝无听力。但是最近研究发现，只要除去外耳道的胎脂，新生宝宝也能听得见。不过，在胎脂除去之前，新生宝宝对较尖锐的声音也会作出收缩身体的反应。

3 味觉

新生宝宝的味蕾（在舌上的味觉器官）可能在出生之前就已经形成，因为喂新生宝宝甜汁时，他就会高兴地咽下，反之，若喂他咸汁或苦汁，他就会用舌头排斥，可见新生宝宝有味觉。但是新生宝宝也许无法区别咸、苦、酸等味道，只有喜欢与讨厌的感觉而已。

4 嗅觉

研究发现，新生宝宝面对某些强烈刺激的味道时，会暂时中止呼吸，可见新生宝宝的嗅觉已发育到某种程度。

5 皮肤感觉

新生宝宝对疼痛、触摸、冷热的感觉比其他感觉灵敏得多。这也是新生宝宝会拒绝喝温度不适的牛奶的原因。

学会给新生宝宝哺乳

很多妈妈对于在条件限制的情况下是否应该进行母乳喂养还犹豫不决。但是妈妈必须根据自身、新生宝宝及其他家庭成员的情况作出适当的选择。因为最开始新生宝宝可能每两三个小时就要喂奶一次，这是由于大多数新生宝宝每次喂奶的时候只能喝 90—120 毫升，有些甚至更少。而且新生宝宝夜间吃奶的次

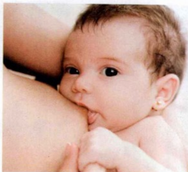


数也较多，当新生宝宝白天吃奶较多时，夜间吃奶次数也会减少。但总的来说，新生宝宝满 1 个月之后才会渐渐减少夜间吃奶的次数。

同时，如果新生宝宝出生时的体重很轻，则需要通过增加夜间喂奶次数和时间来增加他的体重。不要担心新生宝宝在出生后的 3—5 天内体重减轻，这期间几乎所有新生宝宝的体重都会减少 220—340 克，这属于正常现象。

按照标准，新生宝宝每天需要的热量标准为每千克体重需热量 110 焦。标准配方奶粉和母乳每升约含有 670 焦的热量。

最初的哺乳，妈妈一般是坐在床上，用几个枕头支着背部，一只手把宝宝抱在怀里，让他的头高于身体的其他部位。喂奶前，妈妈必须用热毛巾把乳房和手擦干净，然后，一手夹住乳房，轻轻塞进宝宝嘴里——不仅是乳头，连同乳头下面的乳晕（即乳头周围的黑圈）都放进宝宝的小嘴里。这时，妈妈会看到，宝宝的两颊张得很大，整个嘴都被乳房占满，颊部肌肉在努



力地工作，两只小耳朵也跟着动。不用担心宝宝不会吃，他为了吃到食物，天生就有寻找乳头的本能。在出生 10 天以内，喂奶前，只要妈妈把宝宝的脸颊靠近自己的身体，新生宝宝就会本能地转向妈妈的乳房，去寻找乳头。有的妈妈在喂奶时，宝宝的吮吸会使另一个乳房渗出乳汁来。这时可用一个乳垫或奶套放在乳头上，接住乳汁。只要母乳充足，可以让宝宝自己来决定吃奶的次数和时间。如果宝宝睡得正香，喂奶的时间到了，硬把他弄醒让他吃奶反而不好。

哺乳的时间

喂奶的次数对每个宝宝来说都各不



系列问题，请教保健医生或仔细阅读配方奶粉说明书即可解决。

一般来说，婴儿配方奶粉是最佳选择。由于牛奶营养丰富，成分跟人奶接近，因此在各种代乳品中也是比较理想的。其次，在牧羊地区，羊奶供应充足，新鲜羊奶粉同样可以用来喂养。羊奶的营养价值和牛奶相似，其中乳白蛋白含量比牛奶高，脂肪颗粒大小接近人奶。但维生素B_{12}、叶酸与铁含量比人奶、牛奶低，长期食用会导致宝宝贫血，所以应注意及时添加辅助食品，补充上述营养的不足。

相同。一般是白天喂 5 次，每隔 2—3 小时喂一次。从给宝宝吃母乳开始，第一天每侧乳房喂 5 分钟。从第二天开始每侧乳房喂 10 分钟。宝宝吃得越多，刺激乳房产生的乳汁也越多。妈妈每次可用两侧乳房更换喂奶，直到 15 天左右乳汁分泌正常为止。

人工喂养要注意

人工喂养主要指 6 个月以内的宝宝，由于各种原因妈妈不能亲自哺喂时，采用其他动物乳或代乳品替代母乳喂养宝宝的喂养方式。

人工喂养不可避免地涉及到奶具的选择、奶粉调配、喂奶量和时间间隔等一

用奶瓶给宝宝喂奶

给宝宝喂食牛奶时，奶嘴的孔很重要。孔太大，会使奶流得急，容易呛着宝宝；孔太小，宝宝吮吸起来会很费劲。妈妈可以把奶瓶倒立，以每秒钟滴一滴为宜。

喂奶前，必须试试奶的温度，妈妈在自己手腕内侧滴上两滴，微温最好。

喂奶时，奶瓶要倾斜着拿，使奶嘴充

满奶水，以免宝宝吸入空气。如果奶嘴瘪了，妈妈可以在宝宝嘴里转动一下奶瓶，或者松动一下奶瓶盖，让空气进去，注意别堵住宝宝的鼻子，以免影响他的呼吸。

宝宝吐奶怎么办

一些宝宝出生半个月以后，会经常吐奶，尤其是男婴居多。对于一般的吐奶，妈妈可以把刚吃过奶的宝宝直立起来，轻轻拍打后背，让他把吃进去的空气吐出来，吐奶就可以避免或减少一些。可是，对某些宝宝来说，吐奶采用这种方法并不管用。妈妈要注意观察，宝宝如果在吐奶前后样子并不痛苦，就不要紧。健康的宝宝胃蠕动功能旺盛，因此容易发生吐奶现象。在出生后 1—2 个月内是最严重的，因为吐奶并没有特别的治疗方法，随着宝宝月龄的增大，都会自然好转的。

无论母乳喂养还是人工喂养，宝宝都会发生经常性吐奶。妈妈可以减少每次的喂奶量，增加喂奶次数。为了防止脱水，可以喂些糖水、果汁。如果宝宝吃完奶睡着了，妈妈一定要守在旁边，一旦二三十分钟之后宝宝吐奶，可以及时处理，以防奶块进入气管引起宝宝窒息。也有的吐奶宝宝表现出十分难受的样子，哭闹不止，这时就要考虑是否有肠套叠或其他疾病，要及时去看医生。当然，这种情形是很少的。



护理新生宝宝的五官

1 新生宝宝眼睛的护理

新生宝宝出生后，医生会向他的眼内滴入特殊的眼药水，以免发生感染。有时这种眼药水会有轻微的刺激，但是在三天之内就会自行消失。有时新生宝宝的眼睑会因为分娩时作用在面部的压力而有一些浮肿。

在家为新生宝宝洗澡时一定要注意保持新生宝宝眼睛的清洁。用一块干净的面巾从靠近鼻子的内眼角向外眼角擦拭。如果新生宝宝的眼睛持续流泪，那么有可



能是因为他的泪腺被堵住了，这种状况很普遍，并且在新生宝宝12个月时会不治而愈。有时新生宝宝的眼睛会有大量的黄色分泌物，但只要新生宝宝的眼球结膜还是白色的就不用担心。如果见到这种分泌物，记住要用蘸了温水的干净面巾纸从靠近鼻子的内眼角向外眼角擦拭，每天三次。在为新生宝宝清洁眼睛的前后，父母要将手洗干净，防止新生宝宝的眼睛受到细菌感染。如果新生宝宝的眼球结膜发红或者有大量的分泌物，怀疑有感染的时候，父母应尽快和医生取得联系。

2 新生宝宝耳朵的护理

使用质地柔软的小毛巾对耳廓的外侧及内面进行擦拭。如果新生宝宝因吐奶致使耳部污染时，父母要及时用棉球蘸适量温开水将其擦干净。千万不要轻易对新生宝宝的耳垢进行清理，以免伤到新生宝宝，而耳垢大多会自然排出耳外。

3 新生宝宝鼻子的护理

新生宝宝只能使用鼻子进行呼吸，如果鼻子被堵住就会阻碍呼吸，严重的可能造成呼吸困难。所以，父母要经常注意观察新生宝宝的鼻孔，及时为他清理鼻垢和鼻涕，清理时要用手将宝宝的头部固定好，用棉签在鼻腔里轻轻转动以清除污物，但是不要伸入过深。遇到固结的鼻垢和鼻涕时，不可硬拨、硬扯，而应设法将其软化后取出，在操作过程中切不可碰伤宝宝的鼻腔黏膜。

注意新生宝宝的保暖

新生宝宝的保暖包括房间朝向、室

温、包裹等诸多方面。

房间最好选朝南的，这种房间阳光充足。宝宝刚出生后不能抱到室外晒太阳时，在朝南的房间中打开玻璃窗，让阳光照射进来就可以了。

注意保持室温为 20℃—24℃。在这样的温度条件下，新生宝宝不会因寒冷而过多地耗能，甚至引起体温不升、硬肿症等；也不会因室温过高导致脱水热，造成体温居高不下，甚至惊厥、死亡。

穿衣和适度的包裹。新生宝宝的内衣应选择纯棉制品，给新生宝宝穿纯棉的小和尚领内衣就很好。贴身包裹的小包被也应选择纯棉织物做被里，这样的制品透气和保暖性能俱佳，对宝宝皮肤刺激小，还可以减少过敏。一般给新生宝宝穿上内衣，包裹一层棉毯，再多盖个薄被或放入睡袋就可以了。判断穿着是否合适可以看宝宝的神态，摸摸手足是否暖和，还可以测量体温。忌讳让宝宝穿着过多、包裹过严。因为新生宝宝体温调节功能尚不够健全，过厚、过严的包裹会造成散热困难，导致体温过高，包裹过严还会影响新生宝宝的四肢和胸腹部的运动，对宝宝的生长和发育都会造成不良影响。

综上所述，父母应该给新生宝宝提供适宜的保温环境及用品，让他在消耗能量最少的情况下维持正常的体温。

新生宝宝睡觉时要注意

新生宝宝大脑发育还不健全，出生后几乎大部分时间都处于睡眠状态，每天大约有 18—22 小时在睡眠中，只有短时间清醒。清醒后很快就会感到疲倦，这时宝宝常以“哭”表示他累了，只要环境安静、舒适，片刻后宝宝就会自然入睡。



当宝宝哭时，父母要分析一下哭的原因。一般新生宝宝在吃饱后又无其他不舒适（如尿布湿了，皮肤褶皱处淹水）时，哭闹常常是疲倦的表示。如果这时父母总是抱着宝宝拍、摇、抚等，会破坏宝宝本能的自然睡眠的调节规律，而形成新的条件反射。这样，宝宝以后则必须在父母的拍、摇下才能入睡，渐渐地养成"闹觉"的坏习惯。所以，当新生宝宝确实是因疲倦而哭闹时，可采用以下方法诱导他自然入睡：首先，妈妈要靠近宝宝，并发出低弱的"噢噢"声；或者将宝宝的单侧或双侧手臂按在他的胸前，保持在子宫内的姿势，使宝宝产生安全感，他就会很快入睡。这样，宝宝慢慢地就会养成自然入睡的习惯。



慎重选择宝宝的尿布

对于宝宝的尿布，妈妈要给予重视，慎重选择。由于宝宝的尿中溶解着一些身体代谢废物，如尿酸、尿素等，这些废物会形成刺激性强的化合物，会对宝宝娇嫩的皮肤造成很大的刺激和伤害。妈妈要及时给宝宝更换尿布，以免造成宝宝皮肤发红、充血，出现湿疹甚至溃烂、脱皮。

在尿布的选择上，新型的纸尿裤虽然具有极大的优越性，但还是不能代替传统尿布。妈妈最好给宝宝准备一些吸水性好、透气性好、无刺激的纯棉布做尿布，可以选择一些无色或淡色的干净的棉质旧床单、旧内衣裤来保护宝宝娇嫩、敏感的皮肤。

尿布要准备 24 块以上，同时准备两个分别给脏尿布和湿尿布消毒的塑料桶，可以到市场上购买专门的尿布桶，也可自行准备两个大小差不多、有盖和把手、结

实的桶。



要及时接种疫苗

新生宝宝一出生就要接种的疫苗有两种：一为卡介苗，二为乙肝疫苗。接种卡介苗能增强宝宝对结核病的抵抗能力，是预防结核病的有效措施。新生宝宝接种卡介苗应在出生后 24 小时内进行，采用皮内注射法。一般接种后 2—3 天接种处会局部发红，2—3 周后会形成红肿硬块，中间部位逐渐软化形成小脓疱，破溃后留有疤痕，称之为“卡疤”。三个月后，宝宝要到当地结核病防治所去检查卡介苗接种是否成功。如果结核菌素试验呈阴性，说明接种不成功，要及时补种。有的新生宝宝由于各种原因出生时未能及时接种卡介苗，应争取在出生后三个月内尽早接种；如果超过三个月则要先作结核菌素试验，确定未被结核菌感染才可补种卡介苗。

新生宝宝出生后 24 小时内还应接种乙肝疫苗。满 30—56 天接种第二针，6—8 个月（不超过 10 个月）时接种第三针。这就是被称为“0、1、6”的接种时间程序。

宝宝生病早知道

一般妈妈及家人可以通过观察新生宝宝的面色、哭声、吃奶和小便情况及精神状态等方面判断新生宝宝是否生病。其中以吃奶情况和哭声这两点最为重要。

新生宝宝吃奶减少，吸吮无力，或拒绝吃奶，都可能是生病的早期表现。要注意区别新生儿的哭声。新生宝宝正常的哭声，洪亮有力；如果边哭边四肢伸动，一般是因为饥饿引起的，吃饱奶后即不再啼哭，安然入睡；如果新生宝宝哭的时候，两眼发直，哭声突然、短促而急躁，或高声尖叫，常是脑部有病的表现，要及早就诊。

如果当触及新生宝宝身体某一部位时哭声加剧，应将宝宝的衣服脱掉、尿布

等拿掉，仔细检查全身各部位是否有异常，或衣服、包被、尿布上有无异物。如果手脚有骨折，则骨折部位会有肿胀，且碰一下宝宝哭得更厉害。如果新生宝宝腹部、背部有严重感染，则局部会出现红肿，抱起来或换尿布时，常常哭声加剧。

总之，如果新生宝宝哭声异常或较长时间不哭，吃奶情况异常或不吃奶，以及睡眠异常时，要及时寻找原因，看宝宝是否生病。



2—12 个月的宝宝



饮食营养



喂养奶粉要注意的地方

出生一个月后的宝宝，用配方奶粉喂养时，需要注意不要让宝宝吃奶过量。这一点很容易被妈妈忽略。看到宝宝吃完奶，小嘴还在吧嗒，于是又给他加奶，这样就会在不知不觉中使宝宝吃奶过量。按一般标准，出生时体重为 3—3.5 千克的宝宝，满月时每天可吃 700 毫升左右的奶粉。在 1—2 个月期间，每天吃 800 毫升为宜。

如果宝宝牛奶吃得太快，也许是因为奶嘴的孔太大的缘故，若是这样，应当换一个孔较小的奶嘴。如果奶嘴的孔并不太大，在喂食中间妈妈应当把奶嘴从宝宝口中拉出，让宝宝休息三四分钟，在喂奶的时候，可如此重复几次。

如果宝宝要二十几分钟才能吃完他所需要的牛奶，也许是因为奶嘴的孔太小或者是奶嘴塞住了。若是第一种情况，应当将奶嘴取下换上另外一个。如果奶嘴的孔塞住了，必须将奶嘴仔细洗净，然后再用。有些宝宝有拿着奶瓶玩的坏习惯，这样就使他们无法按时吃完瓶中的奶。如果有这样的情况，到了 20 分钟，不管宝宝吃没吃光，都应当把奶瓶拿走，直到下次



喂奶之前，一点儿奶也不要喂。

给宝宝添加辅食的方法

一般来说，宝宝在 4 个月的时候就应该开始添加辅食了。虽然母乳对宝宝来说有着十分重要的意义，既含有丰富的营养，又可以给宝宝提供免疫力，但是对逐渐长大的宝宝来说已经有些不足了，因此应该及时添加辅食，补充生长所需的营养。此外，及时添加辅食对宝宝咀嚼能力的锻炼及胃肠的消化和吸收都有很大的帮助，并可为之后的断奶作好准备。

新手父母在给宝宝添加辅食时要注意方法，此时宝宝的胃肠功能还没有发育完善，父母要为宝宝挑选和制作合适的食物，添加辅食不要过于着急，不要让宝宝一次吃好几种辅食，添加辅食的顺序也要循序渐进。父母应该掌握以下几种添加辅食的原则，保证宝宝健康成长。

1 添加的辅食要从小到大

父母在为宝宝准备辅食的时候，最早应该以颗粒小、口感滑的为好，如蔬菜泥、猪肝泥、蛋羹、果泥等泥状的食物比较适合，这些食物可以锻炼宝宝的吞咽能力，可以为此后食用固体食物作好准备。而且多食用蔬菜泥或果泥，可以让宝宝尽早熟悉食物的天然味道，这对宝宝此后良好的饮食习惯的养成有着积极的作用。另外，这些泥状食物含有丰富的纤维素、果胶等，对胃肠蠕动有较好的促进作用，会更好地消化食物。而随着宝宝的逐渐长大，父母为宝宝准备的辅食也可以逐渐变大，逐渐锻炼宝宝的咀嚼能力，促进牙齿生长。

2 添加辅食应从一种逐渐到多种

父母为宝宝准备辅食的时候还要注意食物的种类，应该根据宝宝对营养的需求和胃肠消化能力来决定添加辅食的种类，随后逐渐增多。宝宝在最开始添加辅食的时候，最好只吃一种辅食。如果宝宝的胃肠消化能力较好，一切正常的话就可以尝试其他种类的辅食，一定要注意在短时间内不要添加过多种类的辅食。

宝宝最早添加辅食时还不能食用固体类的食物，应该以简单的流质食物为主，慢慢地变成半流质食物，最后添加固



体辅食。如果父母一开始就让宝宝吃固体食物，不但宝宝不会消化，容易腹泻，还不利于宝宝正常的生长发育。具体宝宝添加辅食的顺序应该为蔬菜水、果汁、米汤、米糊、蔬菜泥、果泥、猪肝泥、软饭、蔬菜、水果、肉类。

③ 添加辅食要由少到多

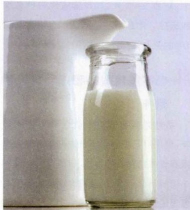
在给宝宝添加辅食的时候，每添加一种食物，最好一天之内只喂一次，而且要注意适量提供。比如，在给宝宝添加蛋黄的时候，最一开始应该只给宝宝吃 1/6 个，观察 2—3 天，如果宝宝没有什么不良反应，作息都正常的话，可以增加到 1/4 的蛋黄，之后逐渐增加就可以了。

牛奶不能用酸奶和炼乳来代替喂养

虽然大家都知道母乳含有丰富的营养，但是对奶少的妈妈来说只能选择混合喂养或牛奶喂养的方式。有的宝宝可能对牛奶的消化不好，很容易出现消化不良或腹泻的情况，所以有的妈妈会用酸奶或炼乳来代替牛奶喂养宝宝。事实上，是不能用酸奶和炼乳代替牛奶来喂养宝宝的。

酸奶是牛奶经过人工发酵而成的半固体食品，味道酸甜，牛奶中的乳糖已经转变为乳酸。这样的酸奶和牛奶的营养成分已经不同了，各种营养素的含量也有所减少，所以还是应该给宝宝喂养牛奶。

炼乳是用牛奶或羊奶浓缩后加糖制成的，比起牛奶和酸奶，炼乳保存的时间较长。但是炼乳中含有 40%—50% 的蔗糖，不适合宝宝食用，这样糖分、脂肪和蛋白质的吸收比例不均衡，不但会造成宝宝吸



收的热量过多，还会影响正常的营养吸收。如果宝宝蛋白质摄入不足，就很容易出现营养不良、免疫力下降等情况，这样，宝宝就会容易生病，更加不利于健康成长。

因此，在喂养宝宝的时候不要用酸奶和炼乳代替牛奶。

锻炼宝宝的咀嚼能力

在宝宝 7—9 个月时，就要锻炼他的咀嚼能力了。有以下几点要注意：

需要及时添加辅食。一般在 4 个月时开始添加辅食，最迟不要超过 6 个月。

宝宝的食物应遵循液体→糊状→固体的发展趋势。在孩子 7—8 个月时，除了稀粥、软面条等较软的食物外，还可以喂给他馒头片、面包片、磨牙饼干等有一定硬度的食物。这样既能锻炼宝宝的咀嚼能力，又能刺激牙床，促进乳牙的萌出。1 岁左右时，父母可以将蔬菜、肉类等食物切成小碎块喂给宝宝，或者让宝宝拿着某些食品自己嚼着吃。以吃猪肝为例，最初在 5 个月时应给宝宝喂肝泥；8—9 个月时，可以将煮熟的肝剔除筋后，剁成碎末，喂给宝宝；待宝宝接近 1 岁时，可将猪肝切成小碎块或者将猪肝切成很薄的肝片，让宝宝用手自己拿着吃，这个过程要循序渐进。

培养宝宝咀嚼能力时，需要注意喂饭时不要太快，等宝宝把食物嚼碎、吞咽后再喂第二勺食物。

预防宝宝的断奶综合征

给宝宝断奶的时候，要注意防止宝宝的断奶综合征。传统的断奶方式会给宝宝的成长带来一定的负面影响。如果不及时

纠正宝宝的依赖心理，没有正确的喂养，会让宝宝的营养跟不上，时间一长宝宝可能会出现蛋白质缺乏的情况，出现反应迟钝、容易哭闹、过度兴奋、头发变棕变红、无力、腹泻等症状。有的宝宝虽然并不消瘦，营养看上去也还可以，但是却会出现浮肿、肌肉萎缩等症状，还会看见宝宝的皮肤色素沉着、脱屑，甚至出现裂纹鳞状皮肤。如果作医学检查，会发现这些宝宝的肝脏都有肿大现象。这些都被称做断奶综合征。

对于断奶，妈妈要把它看做一个缓慢过程，不要一下子就断掉。要多关注宝宝的心理状态，让其从精神上更快地适应断奶。妈妈要多关心宝宝，使宝宝能有一个积极的心态。要多给宝宝补充一些蛋白质，多让宝宝吃一些新鲜蔬菜和水果来补充维生素，增强宝宝体质，帮助宝宝更快地度过断奶期。

护理宝宝要注意以下几点：

贵在坚持。断奶期间，宝宝可能会因断奶而出现哭闹、不适应，父母一定不要因为心疼宝宝就犹豫不决，要坚持给宝宝断奶，不能拖延。同时，爸爸妈妈要对宝宝多多安抚、关爱，多和他交流、拥抱、玩耍，多陪在他身边。

循序渐进。宝宝增加辅食要循序渐进，不能操之过急。增加辅食要适当和适时。不要给宝宝太多种类的辅食，当宝宝身体不舒服的时候，不要强迫他进食，要使他逐渐地对新食物产生兴趣，保持少吃多餐的习惯。等宝宝慢慢喜欢上新食物和



适应新的进食习惯后，再慢慢增加种类和数量。

为了帮助宝宝尽快断奶，适应辅食，妈妈可以用餐具喂宝宝，可以将奶倒入小碗，用小勺喂宝宝喝，让宝宝换一个方式去喝奶，可能会产生意想不到的好效果。当宝宝渐渐习惯用勺、叉、碗、杯、盘等器皿吃饭时，他就会渐渐忘记在妈妈怀里吃奶的感觉，这样更有助于宝宝断奶。

鲜牛奶 PK 婴幼儿配方奶粉

有些妈妈因为奶水不够，会选择人工喂养的方式喂养宝宝。但是在选择用何种乳制品喂养宝宝时往往会有各种疑问。有的老人说鲜牛奶要比奶粉更适合宝宝食用，但事实上不是这样的。鲜牛奶含有过多的蛋白质和磷，而相对地叶酸和铁质的含量较少。而现在的优质婴幼儿配方奶粉中根据宝宝的生长发育需求，将蛋白质分解成氨基酸，很容易被宝宝消化和吸收。所以，在宝宝未满一岁之前最好选用专业的婴幼儿配方奶粉来进行人工喂养.



宝宝不吃蔬菜怎么办

如果宝宝不喜欢吃蔬菜，妈妈可将蔬菜切碎，搅拌到他喜欢吃的食品中，再让宝宝食用吃。如将绿叶菜切碎放入肉末中，做成肉糕让宝宝食用。刚开始时，可少放一点儿蔬菜，多放一点儿他爱吃的食品，待宝宝慢慢习惯后，再加大蔬菜分量。如果有的宝宝对上述食品坚决不吃，妈妈也不要强迫，可考虑给他选择其他种类的蔬菜，或者用营养成分相当的水果代替，待宝宝长大点儿后，给他讲道理，讲故事，慢慢地他就会吃蔬菜了。

日常护理与早教



掌握好宝宝的作息时间

人的活动是有规律的，婴儿也一样。出生后1—2个月的宝宝大都已经在吃奶、睡眠方面显现出了白天和黑夜之分。妈妈在白天要有意识地使宝宝的生活规律化，让他吃好、睡好、玩好。

首先要把吃和睡的时间安排好，然后把其他活动穿插进去。此时的宝宝大脑皮层发育不成熟，容易疲劳，这种生理特点使宝宝睡眠时间长、活动时间短。这一月龄的宝宝，白天的生活可以按照吃、玩、睡的顺序进行。白天吃奶5次，睡3—4次，每次1.5—2小时。吃奶后要换尿布；睡前要喂饱奶，不要喂水；排好尿，换好尿布；睡醒以后和他玩儿一两个小时，或者抱到户外进行空气浴。

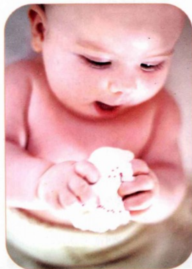
总之，妈妈要做到对宝宝的作息时间心中有数，不要随想随做，轻易改变。

宝宝开始长牙的护理

宝宝一般在4—10个月长牙。要想使宝宝长出一口整齐健康的乳牙，在乳牙萌发时就应当进行适当地护理。宝宝乳牙萌发时，先是牙床开始红肿，有充血现象，这极易引起牙床发痒。此时的宝宝喜欢吮手指，咬奶头和玩具，还经常流口水。当乳牙冲破牙床，牙尖冒出后，牙开始慢慢变白，这标志乳牙已生成。宝宝长牙一般无异常现象，但有的宝宝会有睡眠不安、低热、流口水及轻微腹泻等表现。这时应给宝宝多喂些开水，以达到清洁口腔的目的，并及时擦干他们的口水，以防止下颌部淹红。可给宝宝一些苹果片、饼干、烤馒

头片等食品来磨牙，既可以预防牙痒，又可促进乳牙生长。

宝宝出牙的时间很不一致，一般在4—10个月时萌发均属正常，不可认为越早出牙越好。宝宝如果在三个月时就出牙，并非正常现象，而是由于牙胚距口腔黏膜太近，所以很早就出牙，而这些牙齿会对喂奶有影响。每个宝宝的出牙时间都不同，不应单纯以出牙时间的早晚作为判断宝宝是否健康发育的标志。宝宝出牙的时间根据自身状况的不同而不同。父母不要过于紧张，也不要过于松懈。但要注意的是，宝宝长牙的征兆可能很早就出现了，但是因为宝宝的小牙齿要从牙床中长出，所以可能有很长时间的长牙征兆。因此，父母要留心观察宝宝的口腔，如果出现轻度发热的现象，应及时与医生联系，以免出现别的病症。



宝宝口水多如何处理

新生宝宝的唾液很少，以后渐增，至出生后4个月时每天唾液分泌量为200毫升左右。5—6个月时，由于乳牙的萌出对牙龈神经的机械刺激及半固体、固体食物的增加，使唾液分泌量明显增加，而宝宝吞咽功能尚未发育完善，来不及吞咽分泌的唾液，加之口腔又比较浅，因此常常使唾液流出口外，这属于正常现象。随着牙齿的出齐、口腔深度的增加以及吞咽功能的完善，流口水的现象会逐渐消失。

有些时候流口水是属于病态的，如宝宝患口腔疱疹，但此时会伴有高烧、疼痛、



拒食等其他症状，因此不难判断。另外，有些患染色体病的宝宝也会常流口水，但同时会伴有特殊面容及智力障碍，因此也容易鉴别。

为了使唾液不弄湿颈部与胸部，可给宝宝围上围嘴儿。围嘴儿可用具有很强吸水性的棉布、毛巾布或薄绒布制作，不要用橡胶或塑料制作。要勤换洗围嘴儿，清洗后再用开水烫一下，并在太阳下晒干备用。

教宝宝排便

使4—6个月的宝宝养成定时排便的习惯，有利于宝宝消化、排泄的功能规律化。教宝宝排泄，可准备一个专用便盆接大小便。

把屎：教宝宝排大便时，成人嘴里可发出“嗯……嗯”表示使劲儿、用力的声音，同时叫着宝宝的名字说：“××使劲儿，××使劲儿。”经过多次训练，通过成人的语言和声音，逐渐可成为宝宝排大便的信号，进一步形成条件反射，把屎时一般都能排出大便。排便时间最好在早、晚喂奶后，宝宝6个月左右时，一般每天可排便一次。

把尿：教宝宝小便，成人嘴里可发出“嘘……嘘”的声音，作为排小便的信号。把尿时间可根据宝宝的具体情况而定，如每次喂奶或喂水后（15—20分钟），睡醒后或外出回来，如果尿布是干的，这时都可把尿。每次把尿时间不要过长（约5—6分钟即可）。如果在把大小便时，宝宝打挺、哭闹，拒绝排便，这时不要勉强，要逐

步培养宝宝定时排便的好习惯。

正确处理宝宝认生情绪

宝宝此时已经能够分辨出熟人和陌生人，他会用很丰富的表情来表达自己的情绪。此时宝宝的感情更为细腻，他会流露出对妈妈等亲人的喜爱和依赖，同样也会表现出对陌生人的紧张和恐惧。这是宝宝认生的表现，通常会伴随着大哭大闹这种对陌生人本能反抗的举动。

宝宝的认生情绪会受到环境和个体特征的影响。如果宝宝一直处在单独和妈妈在一起的环境里，那么他对外人的排斥心理会更加强烈。他不愿离开母亲，不愿被别人抱，甚至看到陌生人就会哭闹不停。除了环境影响外，性格和体质也会对宝宝的认生程度产生影响。一般来说，性格内向的宝宝要比外向的宝宝更容易认生；体弱多病的宝宝要比身体健壮的宝宝更容易认生。



接触人少、对妈妈过分依赖、环境刺激贫乏都是造成宝宝认生的原因。有些宝宝还可能对某些有明显特征的人产生恐惧心理，例如长相凶、有络腮胡子的人等，这可能是由于宝宝曾经被有这样特征的人刺激过。

认生行为随着宝宝不断地成长，虽然，心智不断地发育会有所缓解，甚至消失，但是这种认生心理还是会对宝宝的健康人格的发展有一定的负面



影响。因此，爸爸妈妈要采取适当的措施，帮助宝宝摆脱对生人的恐惧和害怕，让他们变得更大胆和勇敢。

爸爸妈妈可以让宝宝先远远地观望陌生人，然后再慢慢地抱着他试着与陌生人接触，此时父母一定要在场和陌生人一起陪宝宝玩耍，慢慢消除宝宝的恐惧心理和焦躁情绪，让他们之间的熟悉感和信任感慢慢增强，逐渐克服宝宝的胆小心理，使之变得勇敢。切忌直接把宝宝交给陌生人，以免引起宝宝更加强烈的恐慌。

要经常带宝宝接触外界，让他和更多的人接触、交流，扩大宝宝的交往范围。可以领着他去公园、广场等人多的地方，让他多看一些新鲜事物，鼓励他和同龄小朋友一起玩耍。让他体会到和别人交往的快乐，从而减轻宝宝的认生情绪。

让宝宝充分爬行

充分爬行可以增进宝宝大脑对四肢及眼睛的控制能力，使行动协调；还能增进骨骼、肌肉系统的活动，促进动作更加灵活，增强小脑的平衡和反应能力，对日后学习语言和阅读会有良好的影响；充分爬行可使宝宝的活动范围扩大，接触和观察到的事物逐渐增多，扩大认识世界的范围，能够促进智力的发展。但由于宝宝到处乱爬，不分好坏地把碰到的东西往嘴里塞，致使有的父母错误地认为爬行既不安全又不卫生，而不让宝宝充分爬行，这种做法是不正确的，应采取如下办法：

当宝宝满屋子乱爬时，应把屋子打扫干净，每隔几天对家里所有的东西及边边角角的地方进行一次全面的安全检查，防止宝宝把硬币、别针、扣子放入嘴里。

不要怕屋子乱。当宝宝的运动能力增强后，好奇心会驱使他探索世界。他会到处乱抓，到处乱动，把整洁的屋子搞得乱七八糟。此时父母不要生气，因为这是宝宝发育良好的表现，父母应满足宝宝的需求。宝宝的游戏往往不以成人的意志为转移，成人不能到达的窄小地方，可能是宝宝喜欢的游戏场所，如床底下和桌子下边。由于一会儿爬进、一会儿爬出，难免会磕着、碰着，此时，父母可在屋子中间放几把椅子，让宝宝在椅子之间爬来爬去，这不仅能满足宝宝的需求，也便于观察他的一举一动，利于父母照看宝宝。

带宝宝乘车时要注意

乘车外出时，一定要将体重不足 18 公斤的宝宝固定在汽车合适的座椅上，以免发生意外。宝宝一岁以前或者宝宝体重没有达到 9 公斤之前，父母应该使用反向汽车座椅。通常将这种宝宝座椅放置在汽车的后排座位上，用三角式安全带固定座椅，固定时应该使用一种特殊的夹子。请详细阅读宝宝座椅说明书，以及汽车的用户使用指南，确保正确安装座椅。记得填写并且寄回产品登记卡，确保产品有问题被收回时，厂家可以联系到家里。宝宝汽车座椅绝对不可以放置在有安全气囊的



地方，因为宝宝有可能在气囊膨胀时因窒息而死亡。如果父母需要抱起宝宝喂奶或者安抚他的时候，请先把车停到路边。在宝宝没有坐到安全座椅里的情况下，父母不可以开车上路。

照顾好宝宝的头

宝宝现在已经长出很多头发了，可以变换各种各样的发型了。如果宝宝的头发没长出太多，要尽量保护好其稀疏的头发。

给宝宝洗头的时候，尽量少用洗发水，一周不要超过两次，以免破坏宝宝脆弱的毛囊系统。

洗完头发后，妈妈应该给宝宝梳一个适合的发型。当宝宝还比较小的时候，最好用手指帮宝宝梳头，宝宝大一些时，可以选择比较柔软的或宝宝专用的发梳给宝宝梳头发。根据宝宝的个性和脸形特征，给宝宝设计一个适合他的发型。

妈妈应该注意，在宝宝两岁之前不要给宝宝吹头发，以免吹风机的热气损伤宝宝嫩弱的发质。尽量不要用皮筋给宝宝扎小辫，以免皮筋过紧使宝宝患上毛囊炎。

给宝宝戴上一些发饰，把宝宝打扮得漂漂亮亮，是每个妈妈的愿望。但是要根据宝宝的意愿，如果宝宝不喜欢就不要勉强宝宝，避免宝宝自己将发饰撕扯下来，造成头发损伤；而且如果宝宝将发饰误食，那么会带来窒息的危险。

正确对待宝宝的淘气行为

宝宝在这个时候学会了走路就会蹦蹦跳跳地到处走，这样就有了更大的活动范围，也很容易接触到各种新鲜事物。宝宝似乎越来越淘气，经常爬上爬下，东看



看，西看看，很让父母头疼。事实上，所谓的淘气其实是宝宝的天性，父母要多注意观察宝宝的情绪，多注意了解宝宝的心理，不能以成人的视角来界定宝宝。只要宝宝不会伤害到自己和家人，就没有问题。

对于宝宝淘气这一问题，父母不要认为宝宝不听话，也不要一味地纠结于宝宝的表面行为，进而干涉宝宝的行为。父母应该分清宝宝淘气后面的动机，看宝宝是因为好奇心而淘气，还是只是单纯的淘气行为，再根据具体的情况来决定如何处理。

爸爸妈妈可以让宝宝多接触家务事，让宝宝当个小助手，这样宝宝不仅有事做，还可以养成从小热爱劳动的好习惯。父母还可以经常带宝宝四处走走，让宝宝有更多的机会接触外界，借此引导宝宝进入健康的游戏中。父母还可以借助各种亲子游戏，与宝宝一起玩耍，将宝宝的淘气行为变成有意义的活动。

总之，当宝宝淘气时，父母不要因为宝宝的行为而生气，应该注意宝宝当时的心理活动和需求，帮助宝宝转移旺盛的精力，去做更有意义的事情。

教宝宝学走路

宝宝通常在 1 岁时就开始学习走路了。对初学走路的宝宝而言，首先要有良好的行走体验。那么，父母在教宝宝走路时，要做到以下几点：

1 保护好宝宝

刚开始练习行走的时候，父母一定要注意宝宝的安全。等到宝宝的步伐开始变灵活以后，才可以将手放开，但要与宝宝保持约 50 厘米的距离。宝宝迈出的第一步，是非常重要的一步，是宝宝在自己独立的道路上走出的第一步，这标志着宝宝将要走向独立，父母一定要适时给予鼓励，告诉宝宝"你真棒"，这样宝宝就会更有信心地走下去。

2 正确的行走姿势

从宝宝迈出第一步开始，父母就要为宝宝打下一个良好的基础，让宝宝有个正确的行走姿势。走路能够促进血液循环，使呼吸加快，使宝宝的下肢肌肉得



到锻炼。宝宝开始会走路以后，个子会迅速长高。

③ 保持室内空气新鲜

如果天气情况较差，不适宜宝宝去室外学习行走，那么父母要保证室内空气新鲜。因为行走会使宝宝的呼吸加快，所以在宝宝开始练习走路之前就应把窗户打开，使新鲜空气进入室内。

④ 练习走路时要选择平坦的路面

如果宝宝在刚开始学习走路的时候，可能因为路面不平而摔倒，这样会使宝宝害怕走路，不愿意再学习下去，他只会紧紧拉住大人的手，这样会延缓宝宝学习走路的时间。

⑤ 激发宝宝学习走路的兴趣

当宝宝能够连续走出几步的时候，父母可以给宝宝一个球，当球向前滚动的时候，宝宝自然就会去追球，这时宝宝就会忘记可能摔倒的问题，可能会连续迈出好几步。这会使宝宝信心大增，走路会越来越快，越来越稳。



6 学步时父母不要拉宝宝的手

教宝宝学习走路的时候，父母应站在宝宝身后，将双手放在宝宝的腋窝下并托住他，不要牵着宝宝的手。如果拉着宝宝的手，宝宝在摔倒的时候，父母就会去拽住宝宝，这样容易使宝宝的关节脱臼。

7 锻炼宝宝用脚尖走路

宝宝开始能走几步路的时候，父母要让他每天都进行练习，但练习的时间不宜太长。当宝宝能够在屋子里来回走而且走路很稳的时候，父母可以教宝宝用脚尖走路，这样可以使宝宝的足弓强健。

8 宝宝可适当光脚行走

宝宝在学会行走之后，父母可以让他光着脚在草地或者沙滩上行走，但时间不要太长，这样能更好地锻炼宝宝的脚掌，对大脑的发育也有利。

9 培养宝宝坚强的意志

学习走路对宝宝来说不是一件简单的事，在练习走路的过程中，宝宝总是会摔跤。当宝宝摔倒的时候，父母一定要鼓励宝宝要坚强勇敢，不要哭，这样可以培养宝宝坚强的意志和精神。

智能发育

宝宝各时期发育基本水平参照（1—12 个月）

	大运动	精细动作	适应能力	语言	社交行为
宝宝 1个月	此时的宝宝可以拉着大人的手腕坐起，头可竖直2秒钟	此时的宝宝可以触碰自己的手掌，还会紧握拳头	眼球可以跟着红球稍有移动，对声音会产生反应	自己可以发出细小的声音	眼睛会追随在他跟前走动的人
宝宝 2个月	此时的宝宝可以拉着大人的手腕坐起，头可竖直5秒钟	此时的宝宝在俯卧时可以将头抬离床面，可将手中的拨浪鼓留握片刻	此时的宝宝可以马上对大玩具产生注意力	会发出 a、o、e 等元音	对别人的逗引会产生反应
宝宝 3个月	此时的宝宝在俯卧时可将头抬起到45°，被大人抱直时头会保持稳定	此时宝宝的两手能握在一起，而且可以使手中的拨浪鼓停留5秒钟	眼睛跟着在眼前晃动的红球转动180°	自己可以笑出声	宝宝会表现出可爱的模样，见人会露出笑容
宝宝 4个月	此时的宝宝在俯卧时可将头抬到90°，在父母扶住腋下时可站立片刻	此时宝宝的双手可以摇动并用眼睛注视拨浪鼓	此时的宝宝偶然会对玩具产生关注，并会寻找声源	此时可以高声叫，并开始咿呀作声	能够辨识亲人
宝宝 5个月	此时大人轻拉宝宝的腕部即可让其坐起，宝宝在独坐时头身会向前倾	此时的宝宝可以抓住近处的玩具	此时的宝宝在拿住一个积木的同时，会注视另一个积木	可以对人和物发出声音	见到食物会变得兴奋
宝宝 6个月	此时的宝宝可以俯卧翻身	此时的宝宝学会了撕纸，会摆弄桌上的积木	此时的宝宝可以用双手同时将两块积木拿住，在玩具失落时会自己找寻	宝宝在听到别人叫自己的名字时会转头	宝宝可以自己吃饼干，并会寻找用手绢挡脸的人的脸

宝宝 7个月	此时的宝宝可以自如地独自坐立	此时的宝宝会摆弄细小的玩具，可以在拿取一块积木的同时，再拿取另一块积木	会换手拿着积木，可以伸手去够远处的玩具	能够发出ba-ba、ma-ma的音节，但对象没有所指性	对镜子会产生游戏反应，能将生人分辨出来
宝宝 8个月	此时的宝宝可以用双手扶住物体站立起来	可以用拇指、无名指将小丸捏住；宝宝在手中拿着两个积木时，还会尝试着拿取第三个	此时的宝宝会持续用手去追逐玩具，还可以有意识地摇铃	会对声音进行模仿	能懂得成人面部表情的含义
宝宝 9个月	此时的宝宝学会了爬行，在大人拉双手时可以行走	此时宝宝的拇指和食指能捏住玩具	宝宝此时能从杯中取出积木并可以用积木对敲	会用手势表示欢迎和再见	能表达出“不要”的含义
宝宝 10个月	此时的宝宝可以拉住栏杆站起身来，并可以扶住栏杆行走	宝宝此时拇指、食指的动作已经变得熟练	宝宝可以将扣住积木的杯子拿掉，并能够自己玩积木；可以将盒内的东西找出来	可以对发语词进行模仿	宝宝可以懂得常见物的名称并学会表示
宝宝 11个月	此时的宝宝可以扶着物体蹲下取物，可以独自站立片刻	宝宝此时可以将包着积木的纸撕开	可以将积木放在杯中，并可以推玩具小车	可以有意识地发一个字音	知道“不”的含义，可以模仿拍娃娃的动作
宝宝 12个月	可以独自站立稳当，由大人牵着一只手时可以行走	可以试着将小球投到小瓶里	学会了盖瓶盖	叫妈妈、爸爸时会有所指，在父母要东西时知道给	在父母为其穿衣时知道配合

健康护理

从宝宝睡姿看疾病

对宝宝而言，睡眠是很重要的。从宝宝的不同的睡姿，可以看出宝宝的健康状况。

宝宝正常情况下的睡眠，应该是安静且舒适的，是呼吸匀称，没有声音的。可能有时会有些表情，但大体看上去是舒服的。

如果宝宝入睡后，不停地踢掉被子，脸部发红，手脚心发热，一般认为是中医所说的阴虚肺热。

如果宝宝入睡后仍睡不踏实，不停地翻来覆去，伴有呼吸急促、口臭、舌苔黄厚、口舌干燥及排泄不畅等症状，一般认为是中医所说的胃有宿食。



如果宝宝入睡后仍不停哭闹，经常抓耳摇头，可能还伴有发热现象，很可能是患有中耳炎、外耳道炎或湿疹。

如果宝宝入睡后会出现肢体抖动的现象，可能是白日过于劳累，或是受了强烈的刺激等。

以上只是列举了几种情况，只要父母细心观察，及早从宝宝的睡姿中发现异常的情况，就可以及时治疗宝宝可能患有的疾病。

宝宝喂药注意事项

宝宝生病时，父母都非常担心。看过医生后，父母要按时、按医嘱给宝宝服药。如果医生没有特别嘱咐的，要看清药品标签上的服用剂量，要注意小儿酌减的字样。如果有不清楚的地方，一定要及时和医生沟通，问明情况。在喂宝宝吃药之前，父母一定要看清药品名称、服用次数等问题。平时要把药物放到宝宝够不到的地



方，避免宝宝拿到而误食。

服药前要看清服药时间，是饭前还是饭后，喂药的时候，要用标准度量的勺或注射器作为测量工具。服药之后要观察一下宝宝是否有不良反应。如果宝宝出现类似皮疹或发痒的症状，要及时带宝宝就医。

宝宝在吃药的时候，可能不会乖乖地配合，那么妈妈要采取一定的技巧。要选择一个合适的姿势抱着宝宝，不要让宝宝仰卧服药，因为有些药品会刺激消化道，仰躺着服药会让药物黏在食道壁上，造成直接的刺激，导致溃疡的发生。可以采取以前喂奶的体位，消除宝宝的紧张感。也可以用注射器装药，然后滴入宝宝嘴里的后中位置，或者把药放入奶嘴里，让宝宝吸吮。喂药的时候要有耐心，慢慢地让宝宝都吃进去，吃完药后要保持宝宝身体直立90秒左右，再哄他入睡。

如果宝宝大一些时，可以把药掺进食物里，让宝宝吃，但要注意药物与食物之间是否有冲突，以免药物达不到最好的吸收效果。千万不能因为宝宝拒绝吃药，父母就在宝宝睡着时，把药塞进宝宝嘴里，这样可能会引起宝宝咳嗽甚至导致窒息，因此喂药一定要选在宝宝清醒的时候进行。

如果宝宝因为不习惯药物的味道，在吃完药后开始呕吐，那么父母应该轻拍宝宝背部。待宝宝呕吐完，可以给其喝一些水，安抚一下，帮助宝宝把嘴擦干净，然后看其呕吐出多少药，在问完医生应该补多少量后，再继续喂药。

宝宝打针要注意

父母一定要注意这一点，在平时的时候不要以"你不乖，就把你送到医院去打针"这样的话来吓唬孩子，这样会让宝宝在心理上对医院和打针产生阴影。

在平时，父母可以和宝宝做一些角色扮演的游戏，可以让宝宝当小医生，帮自己的娃娃打针，父母要耐心地向宝宝解释医生的职责、生病要打针的重要性，这样既让宝宝了解到了各种知识，也可以减少宝宝对打针产生的恐惧感。

尽量不要让宝宝看到其他宝宝打针的情形，以免受到别的宝宝恐惧打针的影响。

父母可以帮宝宝带上喜爱的玩具或图书，在打针的时候可以给宝宝讲故事，尽量帮助医生分散宝宝的注意力。



打针时，父母一定要陪在宝宝的身边，多安抚他，鼓励他，多抱抱宝宝，这种肢体上的亲密接触会得到宝宝的信任。

与此同时，父母自己也要保持镇静，以免自己紧张的情绪影响到宝宝，让宝宝更加恐惧打针。

帮宝宝测体温

应在宝宝完全安静的状态下测量，即应在不哭闹、无过度活动时。测前先把体温计的水银柱甩到刻度35℃以下，用棉花蘸酒精擦拭消毒后使用。测腋窝温度时，应先轻轻擦干腋窝的汗，再将体温计水银头放入腋窝中央夹紧，5 分钟后取出读数。看体温计的数字时，应该用右手拇指、食指及中指横持体温计，取水平位置观察，以温度计上白色不透明部分作为背景，前后转动体温计，以便清晰地看到红色的水银柱线。宝宝的正常体温应为 36.5℃—37℃。

带宝宝看病要注意

带宝宝去看病，父母要注意的地方有很多。

父母要了解宝宝的病情。如果宝宝是由长辈们照顾，或在幼儿园全托，父母应该向照顾宝宝的人详细地了解宝宝的具体情况。

父母在向医生叙述病情时，应将宝宝的情况详细地告诉医生，要保持镇静，不要过于啰唆，只要将宝宝的症状和表现客观得体地说出来就好。

父母不应该过于猜测和推断，不要见宝宝咳嗽就想当然告诉医生宝宝感冒了，具体情况是靠医生检查获得的。回答问题也应详细谨慎，以免干扰医生了解病情。

除了宝宝的具体症状外，医生可能还要了解宝宝的精神状况、饮食及大小便情况，父母应该做到心中有数。

此外，针对一些遗传性疾病，医生可能还会询问类似家族遗传病的相关问题，这个时候父母应该实事求是，不要隐瞒家族的病情，要积极地帮助医生了解情况，以免影响到宝宝的病情。

小心护理生病的宝宝

作为新手爸妈，宝宝的健康无疑是父母最关心的事情。如果宝宝病了，以下几点是新手爸妈应该注意的：

1 父母千万不要过于慌乱，保持冷静是最重要的。

一般都是妈妈先发现宝宝患病的早期症状，如食欲不振、睡眠姿态改变、面红口干、大便异常等，这个时候妈妈要沉着冷静。因为父母要知道，自己的情绪会直接影响到宝宝，如果父母首先慌了手脚，不但不利于对宝宝疾病的治疗，也会对宝宝的健康产生些许不良影响。新手爸妈应该在平时就多关注一些育儿知识和宝宝的健康常识，以免当病魔来袭时手足无措。

2 尽早寻求专业医生的帮助才是最重要的。

婴幼儿是特殊的群体，他们身体的各器官功能还比较稚嫩，所以当宝宝患上某

种疾病的时候，病情的发展往往快得让人吃惊。举例说，宝宝刚开始只是流鼻涕、咳嗽，并有低热的情况，但是如果不及时医治，很容易就转成肺炎。虽然我们告诉各位父母不要过于紧张，但是并不是说要忽视宝宝的情况，也许只是些许的疏忽，就可能造成无法挽回的严重后果。因此，当宝宝出现明显的病状时，不要耽搁，应立即到医院寻求专业医生的帮助。

3 比起补充食物营养，保证充足的水分供应更重要。

当宝宝患上常见的腹泻、发热、呕吐等疾病时，父母似乎怕宝宝的营养供应不足，会把注意力都放在给宝宝提供充足的营养上，例如，帮宝宝做各式各样利于消化的粥，各种宝宝喜欢的食物。但是，这个时候的宝宝会因为患病，而遗失体内大量的水分，一旦水分遗失过多，可能会出现脱水等情况。因此，这个时候除了要为宝宝准备各种食物，更要注意为宝宝进行水



分的补充，准备好适量的温开水，让宝宝少量、多次地饮用。在保证充足的水分供应后，再让宝宝补充各种食物的营养。

4 静养并不意味着让宝宝一直睡觉。

护理患病的宝宝，医生的意见大都是让宝宝静养。但是父母必须注意的是，静养并不是让宝宝一直睡觉。在病情并不太严重或已经有所好转的时候，不要让宝宝一直躺在床上，这样会扰乱宝宝的生物钟，直接影响内分泌。父母可以多陪陪宝宝，给宝宝讲讲故事，唱唱儿歌，多抱抱宝宝，让宝宝体会到父母的爱，这对恢复健康是很有利的。

5 护理患病的宝宝时，新手爸妈应随时注意宝宝的全身状况。

宝宝经医生检查确诊患有某种疾病后，父母应及时咨询医生护理宝宝的方法。其中最重要的就是随时注意宝宝的全身状况。因为婴幼儿患病有起病急、病情转化快的特点，所以即使在看过医生后，也要注意宝宝的病情是否有新的变化，一旦出现异常的情况，还是应该尽快寻求医生的帮助。

6 注意宝宝的情绪，避免出现消极情绪。

当确认宝宝患上某种疾病时，父母除了要保持沉着镇定外，也要注意宝宝的情绪。不要向宝宝隐瞒病情，应该耐心地向宝宝说明情况，注意安抚宝宝，保持宝宝情绪的稳定，这样才利于治疗疾病，恢复健康。

7 宝宝服药时一定要遵医嘱。

针对患病的宝宝，父母一定要注意服药时要严格遵照医生的嘱托。因为婴幼儿对药品的吸收能力与承受能力与成人有很大不同，所以在药物的用量上要按照医生的意见给孩子服用。另外，当宝宝的病情有所好转的时候，也不要擅自停药，应该在医生的确诊下适当调整药量，以免造成宝宝病情的反复，不利于身体健康。

小心宝宝腹泻

宝宝消化功能尚不完善，肠壁很薄，免疫功能差，因此，喂养不当、过敏、肠



道内感染、肠道外的其他感染都能导致腹泻。

当宝宝腹泻时，父母一定要注意他的精神状况。如果宝宝每天大便5—6次、便稀，但食欲好、精神佳、体温正常时，这是生理性腹泻，不需要作任何处理。如果宝宝大便次数多，同时以水样便为主时，要高度警惕有没有脱水的现象。对轻、中度的脱水可以增加母乳喂养次数，人工喂养者在配奶时应以多加一倍水的方法来补水。重度脱水者必须到医院接受静脉补液。要知道对小宝宝来说，腹泻是致命的。

平时父母应多观察宝宝的大便，并学习初步的诊断。一般情况下，大便呈臭鸡蛋味，多为蛋白质消化不良；奶中糖加多了时，大便多泡沫，有酸臭味；妈妈喝了太油的汤，乳中脂肪过多时宝宝的大便呈灰白色，多泡沫，化验时常报告大便中含脂肪球；当换尿布动作太慢或包裹不当使宝宝腹部受凉时，肠蠕动增快，过多胆汁进入大便，可看到大便发绿；病毒或细菌感染时则多见水样便（似蛋花汤样、水和便分离）或脓血便。一般见到脓血便应立即到医院请医生指导用抗生素治疗，其他情况加强护理即可奏效。

正确应对宝宝发热

宝宝皮肤薄，皮下脂肪少，体表面积与成人相比相对较大、散热多、产热少、体温调节中枢发育尚不健全、体温调节能力

差，造成了宝宝对环境温度过低或过高都不适应。

在环境过热、包裹过严、失水等状态下，宝宝有可能会出现发热，严重者会导致脱水热，尤其夏天在不通风的环境中"坐月子"更容易发生这种现象。脱水热常常使宝宝面临生命危险，宝宝体温可达40℃，易导致宝宝烦躁、惊厥甚至死亡。处理这种发热绝不可服退烧药、打退烧针，应按如下方法急救：

1 物理降温。首先要调整室温，室温最好保持在22℃—24℃。

2 打开包被，解开衣服，让过高的体温降下来。

3 可以用温水给宝宝洗澡或用蘸温水的海绵蘸湿宝宝的皮肤，尤其是颈部、腋下、大腿根部。

4 给宝宝喂些温开水。对高热、口干、囟门凹陷、少尿的患儿可适当用些镇静药，然后及时到医院输液治疗。

宝宝不适合用酒精擦身，这一点父母和医务人员一定要注意。当新生儿体温达到39℃以上时，可以给他枕上冷水袋，以防过高的温度对大脑造成伤害。



因感染而发热往往伴有其他症状，例如呼吸加快、腹泻、精神差、拒奶等。如果父母发现这些症状一定要及时带宝宝到医院检查。宝宝越小，发热

的危险性越大，还容易导致败血症。

小心处理宝宝感冒

感冒一般指上呼吸道感染，包括鼻炎、咽炎、中耳炎、鼻窦炎等喉以上部位的感染。稍大些的宝宝感冒多由病毒感染引起，而新生宝宝则有两种情况：

1 由感染所致。这时宝宝精神差，情绪不佳，体温升高，不爱吃奶。

2 宝宝的生理结构和过敏易引起鼻塞，导致呼吸困难。鼻塞时不要轻易给宝宝用滴鼻剂，成人的滴鼻剂尤其不适合给宝宝用。较好的办法是：

用热毛巾敷一敷鼻根部。

增加室内湿度，比如在暖气上搭条湿毛巾或使用加湿器。

给宝宝洗澡时，在鼻腔内滴一滴水，待鼻痂湿润后用布条捻出来。

用手动吸引器吸出鼻痂。

感冒时，新生宝宝吸吮奶较困难，也可将母乳挤出后用滴管或小勺喂，以免因呼吸困难影响进食量。

小心处理宝宝湿疹

婴幼儿湿疹是一种常见的、多发的、反复发作的皮肤炎症，其起因多与遗传和外界诱因有关。湿疹在新生儿期即可发生，6 个月至 1 岁时较重，1 岁半好转。要想避免湿疹，最好的办法就是在宝宝一出生时就选择纯母乳喂养。

已患湿疹的宝宝应格外注意护理和喂养：

避免使用碱性强的肥皂，可用温清水洗脸、洗澡，要保持皮肤清洁。

内衣应选择纯棉制品，避免化纤、羊毛制品的刺激。衣服不可穿得过多、过热，如果出汗都会引起湿疹加重。

怀疑牛奶过敏可改喂豆奶，或将牛奶多煮几次后再给宝宝食用，这样可减轻过敏。

湿疹易复发，因此一定要在医生指导下用药，急性期可在局部用药。用药原则应选择浓度低、疗效高、副作用小的药物，激素类和非激素类药应交替使用。

勤给宝宝剪指甲，避免宝宝抓、搔、挠

患处，防止发生继发性感染。但不要采用给宝宝戴手套的方法，限制宝宝手的运动是不明智的。

小心护理宝宝的咳嗽

宝宝的咳嗽如果是突然发作，妈妈要检查一下他是否吸入了一件小东西（如糖块、纽扣儿等）。如果是这样，要立刻让宝宝俯在妈妈双腿上，头部稍向下倾斜，设法把异物取出来（或送医院）。切不可试图用手指去抠宝宝咽喉内的异物。

如果宝宝不发烧，吃奶也正常，只是胸部有时呼噜呼噜响，常常持续咳嗽，那么妈妈要给他喝些温热开水，或是吃点儿医生开的咳嗽药。多让宝宝呼吸室外空气，锻炼面部皮肤和呼吸系统，注意不要使他感冒受凉。有的宝宝咳嗽已妨碍睡眠，且还伴有呼吸急促（超过半小时以上），那么一定要去请医生诊治。

正确处理宝宝的消化不良

看到宝宝拉稀便即腹泻，妈妈不要急

于给宝宝看医生、吃药、打针，要关注宝宝的精神和进食情况。

如果宝宝拉水便，伴有发烧、精神不振、不想吃奶，那可能是细菌、病毒引起的腹泻，应该找医生诊治。

有的宝宝拉水便，或是便中带有未消化的食物（胡萝卜、番茄等），但精神很好，食欲也不减，那么这种腹泻不要紧。可能是宝宝吃得过饱，也可能是对辅助食物不大适应，改变一下宝宝的进食量就可以了。

还有一种情况，即饥饿引起拉稀。只要给宝宝吃饱，添加米粥等辅助食物，大便就会逐渐正常。

小心宝宝便秘

症状表现

便秘是指粪便长时间停留在直肠内，导致大便干燥硬结，排便次数减少，逐渐出现排便困难的一种病症。直肠存积过多粪便时，使肠壁末梢神经受到刺激，产生冲动经神经中枢传入大脑发出信号，支配相关肌肉而形成排便动作。正常婴幼儿每天排便次数也因个体不同而有所差异，有的婴儿每天 1—3 次，而有的 3 天不排大便，母乳喂养的婴儿可每天排便 4—5 次，只要大便干稀适中，又无其他不良表现就属正常现象。如果平时排便很规则，突然两天以上不解大便，即应视为便秘。如果还出现呕吐、腹痛、腹胀等症状，就应及时送医院就诊。

寻找病因

1 饮食因素：人工喂养更容易使婴幼儿出现便秘，因为大便中有较多不能溶解的钙皂，因此易发生便秘；大量不规律地进食，粪便增多，会引发便秘；婴幼儿只喜食肉类，蔬菜摄取过少，食物中纤维素较



少，易发生便秘；饮水量过少，特别是天气炎热时易引发便秘；进食过少，消化吸收后残渣少，易引起大便干燥、减少。

❷ 疾病因素：先天性巨结肠因肠管失去神经支配而痉挛，可出现便秘；肠狭窄、肠闭锁等先天肠道畸形可引起便秘；长期卧床的患儿肠壁肌肉松弛，蠕动减慢，会导致便秘；患有肛裂、肛门狭窄等疾病的患儿会因惧怕排便时的疼痛而推迟排便，会引起便秘；某些药物会减慢肠蠕动而引发便秘。

❸ 生活不规律：婴幼儿缺乏按时大便的训练，没有形成排便的条件反射会导致便秘；缺少身体锻炼，导致肠壁肌肉乏力、蠕动减慢而引发便秘。



❹ 精神因素：婴幼儿如果突然受到精神刺激或是突然改变生活环境和习惯也会引起短时的便秘。

治疗预防

因食物中纤维素过少引发的便秘，父母要鼓励孩子多吃新鲜水果、蔬菜，多饮水。

因人工喂养而引发的便秘，可适量增加牛奶中的糖浓度，并加喂果汁，刺激宝宝肠胃蠕动。较大婴儿可喂菜末、菜泥、玉米面粥或水果等辅食。

遵医嘱适量使用开塞露和缓泻药。

父母应帮助宝宝养成定时排便的习惯，3 个月以上的婴儿就可以训练排便习惯。

科学喂养，添加辅食应由少到多、从单一到多种。从 4 个月开始，可适当喂果泥、菜泥等含纤维素的食物。

应纠正宝宝挑食偏食的不良习惯，让宝宝多吃含有粗纤维的蔬菜，如蒜苗、芹



菜、油菜、竹笋、韭菜、黄瓜等。

应及时治疗婴幼儿结肠肛门疾病，以免引起便秘。

小心宝宝的扁桃体炎

人体的两个扁桃体位于上咽部两侧，由淋巴组织聚合而成。在新生儿时期，扁桃体很小，之后会随着年龄增长逐渐增大，当幼儿六七岁时，是扁桃体最大的时候。经过青春期后，扁桃体会逐渐萎缩，但并不会消失。

症状表现

急性扁桃体炎会有一定的传染性，潜伏期大约为3—4天，在春秋两季发病率较高。症状表现上轻重不同。如由细菌引起，会有较明显的症状出现，起病较急，出现发热、恶寒，有明显的咽痛感，甚至会出现因发热而导致的抽搐。扁桃体部位有明显的充血和肿大，小窝口处有黄白色点脓状的渗出物，黏膜处也可见黄白色的脓状隆起。如果由病毒引起，并不会出现较重的症状，扁桃体部位会充血，表面没有明显的渗出物。

慢性扁桃体炎则没有明显的症状表现，偶尔表现为咽部干燥、发痒、有异物感，可能会有急性发病史。颈部下的淋巴结会经常性肿大，可以摸到球结状的硬块，肿胀情况可能会持续数周。

治疗方法

大多由细菌引起的急性扁桃体炎在治疗时可采用抗感染的药物治疗，并配合



支持治疗以减轻症状。支持治疗包括多补充水分，多用盐水漱口等。但要注意的是，由病毒感染的扁桃体炎不可用抗生素等，以免加重病情，此时应采用单独治疗的方法，最好寻求专业医生的帮助。

治疗慢性扁桃体炎大多采用保守的治疗方法，如中药治疗、针对扁桃体局部用药等。

护理预防

护理患有扁桃体炎的婴幼儿，应注意病儿的居住环境，保证房间温度适中，不应过高，要多注意休息，多补充水分，多吃一些新鲜的蔬菜水果，可适量让婴幼儿食用一些冷饮，或用温水湿敷的方法来辅助降温以减少咽部的疼痛感。

预防婴幼儿的扁桃体炎要加强婴幼儿的抵抗力，减少扁桃体发炎的概率。注意口腔的清洁卫生，多漱口。注意环境卫生，保证居室内的空气流通。

宝宝患中耳炎怎么办

症状表现

中耳炎是婴幼儿常见的耳鼻喉科疾病，发病率明显高于成人，临床可分为下面三种类型：



渗出性中耳炎：是指中耳腔内的非化脓性炎症，经常见于婴幼儿，常伴有上呼吸道感染史，症状表现为耳鸣、听力下降、轻度耳痛或耳闷，擤鼻时耳内会有水声。大部分婴幼儿中耳炎都属于渗出性中耳炎。

急性化脓性中耳炎：因化脓菌侵入中耳引起的急性化脓性炎症，见于免疫缺陷、体弱、贫血或糖尿病儿童感冒后。表现为耳流脓、耳痛、高热，同时伴有呕吐、腹泻、精神较差、食欲低下等症状。婴幼儿多用手抓耳，并哭闹不安。炎症可波及咽鼓管等周围器官。

慢性化脓性中耳炎：因耳内进水或急

性中耳炎未彻底治愈引起。临床表现为患耳流脓，反复发作，脓液呈脓性、黏液性或奶酪样，听力下降或耳聋，一般无耳痛。

寻找病因

常见致病菌有溶血性链球菌、嗜血流感杆菌、金黄色葡萄球菌或肺炎链球菌。感染途径包括：由咽鼓管进入中耳，一般出现在上呼吸道感染、鼻窦炎、腺样体肥大或游泳时呛水后。鼓膜外伤穿孔使病菌从破裂的鼓膜进入中耳。通过血液循环侵入中耳，见于脓毒败血症及败血症患者。

治疗预防

可在医生指导下选择滴耳液向耳内滴药。

有严重感染时，应遵医嘱静点抗生素控制感染。

应及时清除外耳道的分泌物，保持外耳道清洁。

减少活动，注意休息，保持大便通畅。

饮食应选择清淡易消化的流食或半流食，如牛奶、面片、米汤等。

父母应掌握正确的喂养方法，不要过多过快。吐奶时，要马上抱起宝宝，让宝宝侧头把奶吐出来，以免奶流到咽鼓管里。

如果洗澡或游泳时耳内进了水，可用棉签吸出，并向耳内适量滴药。

父母不应用火柴梗、发卡等给宝宝掏耳朵，以免戳伤皮肤引起感染，也要防止宝宝将异物塞入外耳道。

正确处理烫伤后的宝宝

通常情况下，烫伤部位的范围大小和深浅程度决定烫伤的轻重程度。一般轻微的烫伤可在家里自行处理，表现为皮肤被烫红，只伤及表皮，而皮肤的状态没有发生变化。一般而言，可以用自来水冲洗 20 分钟左右，直到感觉不痛为止，之后将烫伤部位均匀地涂抹烫伤膏，但最好不要进行包扎。如果是手腕烫伤，可以在冷敷的同时用毛巾把手腕吊在肩膀上；如果是脸部烫伤，可用冷水将毛巾拧干，敷在烫伤的脸部，但不要过分擦拭眼睛，以免伤及眼角膜。当然，这些都是针对轻度烫伤的应对方法，如果出现水疱，一定不可大意，必须及时将宝宝送往医院进行治疗，以免情况恶化。



宝宝患口腔溃疡怎么办

口腔溃疡是一种口腔黏膜疾病，是宝宝易患的一种疾病。患处中心是黄白色的溃烂点，边缘呈红色，疼痛。患有口腔溃疡的宝宝通常还会伴有口干、口臭、尿黄、大便干结等症状。症状较轻的宝宝通常溃烂一两处，严重的会扩展到整个口腔，甚至会引发全身不适以及高烧。

口腔溃疡的持续时间比较长，大约两周才会痊愈。虽然目前还没有比较有效的治疗方法，但是可以通过一些手段减轻宝宝的痛苦。在宝宝出现溃疡的时候，要仔细观察宝宝的口腔，找到具体的患病部位。若溃疡出现在颊黏膜处，就需要进一步找到致病原因，查看是否有是因为附近的牙齿尖锐导致溃疡的。

饮食上不要给宝宝吃辛辣、味厚的食物，否则会导致宝宝更加疼痛而拒绝吃东西。可以给宝宝吃流食，有利于溃疡处的愈合。

可以通过和宝宝做游戏来转移宝宝注意力，借此缓解宝宝的疼痛。有些宝宝

的溃疡会反复发作，对于这种宝宝，妈妈要适当给他补锌。肌红蛋白食物中含有丰富的锌元素，如猪肉、牛肉、动物肝脏。

对于口腔溃疡，预防比治疗更重要，因此要注意调节宝宝饮食，多给宝宝吃一些富含核黄素的食物，如动物肝脏、牛奶、菠菜、白菜、胡萝卜等，宝宝要多喝水，注意口腔卫生，并要预防便秘。



1—2 岁的宝宝

日常护理与早教

训练宝宝自己吃饭

父母通常不知道在什么时候开始训练宝宝自己吃饭比较合适，一般来说需要宝宝具备以下 3 项条件：宝宝已经可以用杯子喝水；吃饭的时候，宝宝喜欢用手抓饭；宝宝会主动去舔勺子里快掉下来的饭，这时父母就可以教宝宝自己吃饭了。

1 岁左右的宝宝通常都很喜欢和家人一起吃饭，这时父母不要因为怕宝宝给其他人造成麻烦而放弃教宝宝练习自己吃饭，可以将适合宝宝吃的饭菜用一个小碟盛好，放在他的面前，让宝宝自己动手吃，洒在桌子上也没有关系，宝宝慢慢就会适应。这时的宝宝最无法接受的就是妈妈把自己的手管住，用小勺给自己喂饭。这种做法会给宝宝的自尊心造成极大伤害，同时也妨碍了宝宝自我生活能力的培养，这时宝宝常常会拒食或进行反抗。

妈妈可以给宝宝做一些方便用手拿着吃的食物，或者把蔬菜切成条便于宝宝抓取，这样宝宝才能够感受到自己吃饭的乐趣。蔬菜可选择土豆、豆角、胡萝卜、红薯等，还可以选择一些水果如香蕉、西瓜、梨、苹果，主食可以选烤面包。

宝宝有时并不一定是想要自己吃饭，他的注意力集中在“自己吃”这个过程上，

父母如果只是为了对宝宝自己吃饭的技巧进行训练，可以先将宝宝喂饱，然后让宝宝自己随意去学习和尝试使用餐具进食。宝宝在自己动手吃饭的过程中，慢慢地就会学到吃饭的技巧，而且也使宝宝手部精细动作得到更进一步的锻炼。父母在对宝宝进行训练的同时，要注意教会宝宝用拇指和食指去拿东西。

宝宝自己吃饭的时候，父母一定要给予表扬和鼓励，不要在意宝宝吃成了什么样子。宝宝如果总是把饭吃得满地都是，妈妈可以在宝宝的坐椅下铺几张废报纸，等宝宝吃完饭后，收拾一下报纸就可以了。



宝宝偏食、挑食怎么办

宝宝挑食、偏食的原因有很多。例如饭菜太过单调，菜色不够鲜艳，不能激起宝宝的进食兴趣等，这都会使宝宝偏食、厌食。另外，父母自身也有一定的原因。有些父母自己吃饭时就挑食，而且有边吃边评论某某食物不好吃的习惯，久而久之，宝宝就会受到影响。

父母如何应对宝宝的挑食、偏食呢？首先，对待宝宝的挑食要有正确的态度。不要训斥宝宝，更不要强迫他吃不爱吃的食物，这样做容易加重宝宝对食物的厌恶感。父母在做菜的时候，要注意使菜色更丰富些。同样的菜，用这种做法宝宝可能不喜欢吃，但换个方法也许就会喜欢吃了。小宝宝通常都喜欢新鲜的事物，所以父母要不断变换花样，才能增进宝宝的食欲。宝宝如果不喜欢吃煮鸡蛋，父母可以

选择其他做法，可以炒，可以蒸鸡蛋羹，或者做荷包蛋，摊成鸡蛋饼，这样宝宝就会逐渐对鸡蛋产生兴趣。

为提高宝宝对某种食物的兴趣，父母还可以采用讲故事的方法。例如宝宝不喜欢吃胡萝卜，那么父母可以给宝宝讲一些诸如小白兔吃胡萝卜的故事，或者和宝宝一起玩拔胡萝卜的游戏，让宝宝逐渐对胡萝卜产生兴趣，慢慢地就会喜欢吃了。总而言之，对于宝宝的偏食、挑食，父母不但要有耐心，而且要讲究方式、方法，这样才能让宝宝不再有厌食、挑食的坏毛病。

想避免宝宝挑食和偏食，让宝宝少吃零食也是个好方法。

培养宝宝良好的饮食习惯

从小养成的好习惯会使人终身受益，当宝宝还小、很多事情都依赖父母的时候，就要由父母来培养宝宝，使宝宝养成良好的习惯。饮食习惯也是如此，好的饮食习惯不但对宝宝的身体健康有利，对宝宝性格的培养也有益。良好的饮食习惯可以从宝宝和家人一同正常进餐开始培养。这里的"正常进餐"需要注意以下几点：

营养要全面、充足

1—3 岁的宝宝每天所吃食物的清单如下：

50 克含铁质的蛋白质类食物，如肉类或蛋类；

一个新鲜水果或一杯果汁；

奶制品 500 克左右；

不爱吃蔬菜的宝宝需加一份多种维生素补充剂。

分量要足够

过了周岁的宝宝就可以和成人吃一样的食物，父母要保证宝宝每餐的食物分量要够，但是不要过多，宝宝吃得太多可能会造成消化不良，或引发胃肠道疾病，对健康不利。



进食前后准备

父母要教导宝宝饭前要洗手，饭后要刷牙或漱口。如果不洗手就不可以吃饭。宝宝会很快记住这些规则的。

定时定量

宝宝吃饭的时候，父母要注意不要让他拖延吃饭时间。家里的餐桌或茶几上不要总是放各种食物，这样宝宝随时都会有食物吃，会加重胃肠的负担，而且到正常吃饭的时间宝宝会没有胃口吃饭，久而久之，就可能会得胃肠疾病。

定点进食

吃饭时最好是全家人一起在餐桌上，或者让宝宝在自己的餐桌椅上进食。如果宝宝离开桌旁，父母不要追着喂饭，而且告诉宝宝不许将食物带离桌旁。当宝宝的进食时间超过 40 分钟后，爸妈要将宝宝的食物拿走，让宝宝知道如果不按时吃完饭就只能等待下一餐，如果没吃饱，就只能饿肚子。这是要让宝宝明白，吃饭不能边吃边玩。

把自己碗里的食物吃完

让宝宝自己取想吃的食物，如果由他人帮忙，注意分量一次不要太多，这样可使宝宝轻松地吃完碗内的食物，如果宝宝还想吃可以再添加。这样不但可以培养宝宝节约粮食的观念，也让宝宝懂得自己要对自己的行为负责任。当然如果前几次宝宝实在吃不下，可以自己找爸爸妈妈帮忙，但以后要让宝宝记得一次不要取太多食物，要按自己的食量来。宝宝会很乐意



展示自己的自主能力，说不定宝宝还会主动要求帮助爸爸妈妈盛饭呢！

餐前餐后的预备和收拾

进餐需要有良好的氛围，而气氛的营造可以从让宝宝摆餐具开始，宝宝自己动手，自然在进餐时会很开心。饭后父母还可以让宝宝学习以下的事情：

1. 将桌面上的饭渣、菜屑收拾到碗内。
2. 把桌上用过的餐具拿到厨房的洗碗池旁。

良好的习惯是从小养成的，父母一定要保持温和而坚持的态度，不可以因为心疼宝宝而让步。宝宝只有有了良好的饮食习惯，才会有健康的身体，这点父母一定要明白。



正确应对宝宝的依恋

亲子依恋是婴幼儿在心理上和身体上向抚养人寻求保持亲密关系的一种倾向，通常会表现为微笑、依偎、啼哭、跟随等。

婴幼儿的依恋感是逐渐发展的，出生后 6—7 个月时开始逐渐明显，到了 3 岁以后可以渐渐接受与依恋对象的分离，开始对与同伴或者陌生人的交往感到习惯和适应。亲子依恋主要分为 3 种类型。

回避型：这类宝宝实际上没有形成对母亲的依恋。母亲在场或不在场对宝宝的影响并不大。母亲离开的时候，宝宝没有什么忧虑的表现；母亲回来后，宝宝有时会有短暂欢迎的表现，但通常都会不予理睬。

安全型：这类宝宝对母亲的依恋感较强，母亲在场时，宝宝便能在陌生的环境

中进行玩耍和探索，遇到陌生人时反应也比较积极；但当母亲离开的时候，宝宝就会明显地表现出不安和苦恼；母亲回来后，宝宝会立即去向母亲寻求亲密的接触，然后会平静下来。只要母亲在自己的视线内，宝宝就能够安心地进行游戏。

反抗型：这类宝宝对母亲的依恋感相当强，当母亲要离开时会大哭大闹，表现出惊恐不安的状态；见到母亲回来就马上寻求和母亲的接触，但是比较矛盾的是，当母亲去抱起他时，宝宝却又挣扎反抗，似乎想要离开，有时还有点发怒的样子。这样的宝宝即使是在母亲的身边，也没有安全感，无法安心地玩耍。

宝宝排便要训练

宝宝需要训练排便意识

宝宝大约在1岁到1岁半时，对排便会有比较清楚的意识，不过这时宝宝还无法确切地表达出这种感觉，但是如果妈妈很细心的话就会发现，这个时期的宝宝有时面部表情会发生细微的变化，有时会在做某件事情的时候突然停下来。但是，如果想让宝宝在排便之前及时地向妈妈发出信息，或者自己去厕所排便，这就需要宝宝能充分认识到肠道运动的先兆。如果想做到这一点，这就需要父母适时地鼓励和教导，而且还需要一个过程让宝宝熟悉。

教会宝宝使用便盆

父母如果要训练宝宝大小便，首先要让宝宝认识便盆。刚开始的一段时间里，宝宝可能会觉得这是一件新奇的玩具，父母可以让宝宝穿着衣服在便盆上坐一坐，要让宝宝对便盆产生充分的好感。如果宝宝坐够了，也不要强制让宝宝继续坐在那里，否则容易使宝宝产生反感的情绪。如



果不强制宝宝，等过一会儿他可能会自己高高兴兴地又坐在那里玩了。如果第一周宝宝还不太适应便盆，父母可以让宝宝再试一周。

让宝宝自己大小便

等到宝宝对便盆有了十足的兴趣以后，父母就可以训练宝宝，让他知道这个便盆和大小便有何关系了。这时比较好的方法是让宝宝认识的大一点的小朋友来作示范，让宝宝明白这个便盆如何使用。也可以向宝宝解释父母是怎样大小便的。当宝宝明白了便盆与大小便之间的关系之后，父母就可以找个宝宝有可能要大小便的时间，把宝宝带到便盆前，建议他坐上去试试。如果宝宝不愿意，父母也不要勉强。只要宝宝有一次成功了，慢慢就会适应了。

形成规律的排便时间

父母应从宝宝满月开始，就开始培养宝宝夜里不尿或少尿的习惯。在临睡前喂饱奶后尽量不要再喂水，睡前再给宝宝把一次尿，慢慢地宝宝就会养成习惯，大人和宝宝都可以好好休息。排尿是一种条件反射，母亲首先要仔细观察宝宝的排尿时间，找到宝宝的排尿规律，在把尿时，嘴里可发出“嘘嘘”的声音，以此为信号给宝宝以刺激，使宝宝产生条件反射，这样在重复几次之后，妈妈每次发出这个声音的时候，宝宝就会知道要尿尿了。当宝宝自己会坐便盆以后，父母可用语言作为条件刺激，使宝宝在听到某些话语之后就会形成排尿的习惯。习惯是逐渐培养起来的，父母对此一定要有耐心，不要失败了几次就放弃。宝宝养成定时排尿的习惯会有很多好处，父母可以少洗很多次尿布，宝宝也不会再被湿尿布包裹，皮肤会得到更好的保护。

养成规律的排便次数

婴儿期宝宝大多每天排一次大便，宝宝在 1 岁半到 2 岁时才能有意识地控制大小便。宝宝如果一般在早饭后排便的话，那么父母可在每天的这个时间让宝宝坐坐便盆，也可以扶着宝宝到厕所去排便，如果宝宝又哭又闹不肯排便的话，父母也不要逼迫宝宝，这时需要父母耐心地对宝宝的排便规律进行调整，坚持到最后

就会成功。

教宝宝自己穿衣

宝宝在1岁之后就要开始学着自己穿衣服了。不要因为感觉宝宝还太小，就什么都为宝宝做，早些教会宝宝如何照顾自己，对其生长发育非常有利。父母可以先教宝宝简单的戴帽子、摘帽子，再到穿袜子、小衣服、鞋子、裤子等，一点一点地培养宝宝的自理能力。

爸爸妈妈在帮宝宝穿衣服的时候，要记得告诉宝宝每个动作，让宝宝对每个动作有印象，就像穿衣服一样，先让宝宝把一只小胳膊伸进一个袖筒里，然后再把另一只胳膊伸进另一个袖筒里，整理好衣服的前面。扣扣子的时候，左手按住扣子，右手穿过扣眼，从扣眼中将扣子翻过来扣好。教宝宝穿衣服的时候，父母要有耐心，按着顺序慢慢来。宝宝在最开始练习的时候可能会一团糟，伸错袖筒、戴歪帽子、扣子扣错等情况都可能会出现。爸爸妈妈在这个时候要适时地给予帮助，告诉宝宝哪个才是应该伸的袖筒，帮宝宝扶正帽子，一定不要因为宝宝做错而责怪宝宝。这个时候应该给予宝宝的是鼓励和协助，让宝宝自己在不断练习中学会照顾自己，还可以在交流中提高宝宝的语言交际能力。



教宝宝正确擤鼻涕

感冒为婴幼儿常发疾病之一，婴幼儿受凉后容易感冒，感冒会导致鼻黏膜发炎，使鼻涕分泌量增加，容易造成呼吸不畅、鼻子堵塞。宝宝的身体免疫力及生活自理能力都很差，流鼻涕时不知怎样处理，有的宝宝通常只会用袖子一抹，往往弄得到处都是鼻涕；有的宝宝鼻涕多了不会擤，而是用力一吸，将鼻涕吸入口腔内，

然后咽到肚子里，这样做极不卫生，而且还影响身体健康，同时也会将病菌通过空气、玩具传染给别人。因此，教会宝宝正确的擤鼻涕方法是极为必要的。

捏住两个鼻孔用力地擤鼻涕是一种日常生活中常见的错误擤鼻涕法。因为感冒易使人产生鼻塞，会擤鼻涕的宝宝往往通过擤鼻涕让鼻子通气，这样做也是不卫生的，并容易将带有细菌的鼻涕通过咽鼓管（鼻耳之间的通道）带到中耳腔内，从而引发中耳炎，使宝宝的听力减退，严重者甚至会由中耳炎而引发大脑脓肿，进而危及生命。所以父母务必要尽早教会宝宝正确的擤鼻涕方法。

擤鼻涕的正确方法是让宝宝用卫生纸或手绢盖住鼻孔，两个鼻孔同时轻轻地擤，然后再将擤出的鼻涕用纸包好，丢进垃圾桶。用卫生纸擤鼻涕时，可以多用几层纸，以免在擤的过程中将纸弄破，沾得满手都是鼻涕，再弄脏衣服。

注意宝宝的睡眠

这个世界对1岁半的宝宝来说是非常有趣的，宝宝每天都有许多事情想做，所以睡觉就成了宝宝最不愿意做的一件事情。这时的宝宝总是需要在妈妈的帮助下才能平静心情，进入睡眠状态。



一般来说，1岁半的宝宝在24小时内需要的睡眠时间为13小时，但是不同的宝宝所需要的睡眠时间也不一样，因此要弄清楚最适合自己宝宝的睡眠时间是多长。以下建议可供参考：

宝宝白天只有一次小睡就可以，不过宝宝最好还是要有2个时间段用来休息，其中的一个可以稍短一些。被送到幼儿园的宝宝一般在白天都会被安排两次睡眠，这样宝宝在晚上睡眠的时间就会变短。如

果不想让宝宝在晚上睡得太晚，可以适当地调整一下宝宝白天的休息时间，让宝宝白天时少睡一点。

如果宝宝有在床上用奶瓶吃奶，并需要有奶瓶才能够入睡的习惯，现在就需要改掉这个不良的习惯了。在床上用奶瓶吃奶，对宝宝的耳朵和牙齿都不好。而且依赖奶瓶入睡，一旦宝宝在半夜醒来，没有奶瓶便无法继续入睡，这会给父母造成负担。

宝宝到了 2 岁，就会尝试着挑战规则，最常见的是和父母对上床睡觉的时间进行争执。宝宝不愿意结束开心有趣的一天，更不愿意离开妈妈，所以往往不愿意按照父母规定的时间就寝。父母需要规定就寝时间，而且要坚决执行下去，这样才能让宝宝养成良好的睡眠习惯。

总体来说，宝宝 2 岁时每天需要的睡眠时间为 13 个小时。晚上一般会睡 11—12 个小时，午睡大约有 1—2 个小时。

面对舍不得白天的快乐、迟迟不想睡觉的宝宝，父母应该多运用一些技巧，让宝宝形成良好的睡眠习惯，这样也能使父母生活得相对轻松些。父母们不妨试试以下几个小技巧：晚饭以后，不要让宝宝作剧烈运动，例如不要在家里到处跑跳，将宝宝做事的节奏放缓，使情绪平稳一些。父母可以让宝宝看看画册，做一些安静的游戏。

上床睡觉前的活动要少。洗脸、刷牙、去洗手间，这些活动的时间最好不要超过半小时。时间一长，宝宝又会变得兴奋，无法入睡。

宝宝如果和父母在上床睡觉的问题上讨价还价，父母一定不能退让，要坚守就寝的规则。



培养宝宝的想象力

培养宝宝的想象力，是早期育儿教育的一个重要内容。

想象是以对现实世界的感知为基础的，现实生活是想象力的源泉。所以培育宝宝的想象力，就需要丰富宝宝的感性知识，扩大宝宝的视野。在宝宝2岁左右，父母便可以经常带他出去，让宝宝能多认识一下周围的环境，家庭附近地区的新鲜事物，让宝宝认识诸如商场、银行、图书馆、电影院、当地的名胜古迹等社会环境，还可以带宝宝去看一看乡村的田野，让宝宝认识各种农作物，看看农作物的生长、成熟和收获的过程。要让宝宝多接触大自然，体会到自然的广阔和美妙，父母要多和宝宝交谈，启发宝宝的思路，唤起宝宝的想象力。



应对宝宝的恐惧

宝宝逐渐长大，懂得了"害怕"，这说明宝宝懂得观察自己周围环境并对某些事情产生了疑问，这时宝宝也有了自我保护的意识。

宝宝的"怕"有的来源于对陌生事情的恐惧，比如宝宝去医院看病，不知道医生拿的是什么仪器放到自己的嘴里或耳朵里，还害怕那尖尖的针头带来的疼痛；有时宝宝的"怕"来自大自然，比如宝宝会怕闪电、怕雷声；有时"怕"是害怕其他的事物会伤害到自己，比如怕狗咬、怕从高处向下看等。

正确引导

父母要针对宝宝害怕的对象，对宝宝

进行正确地引导，让宝宝懂得什么东西需要害怕，什么东西是不需要害怕的。

1 怕医生

为了缓解宝宝害怕医生的心理，父母要提前告诉宝宝，医生看病的时候可能会用体温表测体温，会看嗓子，告诉宝宝打针不会很疼，而且很快就会结束，这样宝宝的病很快就会好，就不会再难受了。还要告诉宝宝，看医生时爸爸妈妈都会陪在宝宝的身边，鼓励宝宝要勇敢。

2 怕打雷

当出现打雷闪电的天气时，父母要告诉宝宝："这是自然现象，打完雷就要开始下雨了，宝宝不需要害怕。"妈妈可以抱住宝宝，告诉宝宝很安全，这样可以改变宝宝害怕的状况。

3 怕陌生人

父母可以多带宝宝外出，多见一些陌生人，这样可以帮助宝宝更好地适应环境。如果宝宝仍然害怕，可以通过语言交流，先和宝宝建立感情，告诉宝宝这位阿姨是妈妈的好朋友，她认识宝宝，很喜欢宝宝，再通过一些适当的方式增加宝宝的



好感，等宝宝渐渐熟悉了这位阿姨后，就不会再害怕了。

4 怕伤害

宝宝通常会怕猫、狗等动物，因为动物可能会伤人，父母可以等到宝宝大一些的时候，告诉宝宝如何对待这类动物，并保护好自己。

不要吓宝宝

有些父母为了不让宝宝哭闹，常常吓唬宝宝，总是说"再哭就不要你了"、"再哭大灰狼就来吃你了" 等令宝宝害怕的话，或者有些老人会给宝宝讲一些妖魔鬼怪的故事，让宝宝害怕。宝宝无法分辨这些故事的真伪，幼小的心灵无法承受过于强烈的刺激，时间一久，便会产生一种恐惧心理，

使身心的健康发展受到严重影响。

如果宝宝经常处于这种紧张恐惧的状态，会造成性格发育不健全，变得很胆小。有些宝宝天黑后就不敢独自出门了，而且害怕一个人独处，这都与父母不当的教育方式有关。父母要注意用适当的方式教育宝宝，给宝宝创造一个轻松愉快的环境，对于不听话的宝宝，最好用诱导的方式，给宝宝讲一些积极、健康的小故事，让宝宝明白事理。

教宝宝用小筷子

用筷子是手部的精细动作的训练，也是手和腕、肩、肘关节的协调动作的结果。宝宝如及早进行手部的活动训练，可促进大脑的发育，2 岁后的宝宝可以开始学习使用筷子，一方面可促进宝宝的大脑发育，加快宝宝的智力发育速度，另一方面也可以让宝宝感受到和用汤匙吃饭时不同的乐趣。刚开始接触筷子，宝宝拿筷子的姿势可能不是很标准，父母不必太过强求，可以让宝宝自己慢慢去摸索。随着使用时间的增加，熟练程度的增强，宝宝就会找到更正确的拿筷子的方法，渐渐地就可以夹起小一点的食物了。

市面上出售的筷子品种多样，对刚开始学习用筷子的宝宝来说，父母可以选毛竹筷子，因其无色无毒，而且四方形的筷子夹住东西后不容易掉。刚开始用筷子的时候，可以让宝宝夹一些大块的比较容易夹起的食物。如果宝宝夹的食物中途掉到桌子上，父母不要责怪宝宝，要继续鼓励，以增强宝宝的信心。



智能发育

1—1.5 岁宝宝的智能发育状况

1—1.5 岁的孩子经过学习和努力可以独自走得很稳，手、脚也可以协调地运动，能自己握勺吃饭，以及用杯子喝水，只是还不够熟练。此年龄段的孩子平衡能力还较差；语言方面进步很快，家长可以通过实物、图片等反复、耐心地教孩子增加词汇，认识事物。随着孩子知识的增加，此时的孩子会发脾气，会脱穿简单的衣物，保证白天不尿裤子。家长应鼓励宝宝与别的小朋友玩耍，以此锻炼宝宝的人际交往能力。

1—1.5 岁宝宝的智能行为能力与表现

❶ 身体方面的本领

1 岁至 1 岁 3 个月的宝宝大部分都可以不抓任何东西就可以靠自己的力量站好。他们能一步一步，摇摇晃晃地开始走路。刚开始时，他们会两脚张开降低重心，以保持身体平衡。他们弯着手能将力量集中在肩膀，不用多久，他们就能走得很快。宝宝一般都喜欢爬楼梯，看到楼梯会一层一层地往上爬。刚开始，有些宝宝会上楼但不会下楼，这时候就哭着叫妈妈，只要教他手扶着楼梯，身体重心向后，用脚一边摸索一边下来，他很快就可以学会。这个时候，他们的手指已经很灵巧了，喜欢翻书本、抓东西，把篮子内的东西拿出来又放进去。

到了 1.5 岁左右，几乎所有的宝宝都可以走得很稳。他会快步地在平坦的地方走动，而且很少跌倒。但是碰到凹凸不平的路面时会因失去平衡而跌倒。只要让他反复练习，掌握高度感及深度感后，就能走得很好了。接近 2 岁时，宝宝已经会跳了，这时候也需要学会掌握高度感。总之，最好让宝宝在各种不同的条件下学走，完成步行训练。这个时期的宝宝会爬到沙发

或床上等较高的地方。爬楼梯时只要有人扶着，他就能一层一层地往上爬，不必再像以前一样用手抓着楼梯了。

❷ 个人能力出现差异

宝宝到了1岁之后，个人的体型差异会逐渐明显，有的宝宝较高，有的较矮，有的较胖，有的较瘦，同时个性也会出现差异。

运动方面也一样，有的宝宝已经走得很好，有的却要抓着东西才能站立。由于外出机会增加，父亲很容易拿自己的宝宝和别的宝宝比较，但是一般妈妈最了解宝宝的发展过程，只要其他的成长过程顺利，就没有什么好担心的。用长远眼光来看，这个时期的宝宝即使有两三个月的差异，以后也不见得会有什么差别，不必太在意。

❸ 已会使用工具

这时候宝宝的手的功能也开始增加了，他开始会使用工具，如笨手笨脚地用汤匙吃东西，玩沙时会用铁铲挖沙放进桶里。跟他说“把球扔过来”，他也会将球往前扔。



妈妈写字时，宝宝会对笔发生兴趣，也想自己拿去看看。让他拿笔后，他会用笔拍打纸或用力在纸上画线取乐。这个时候妈妈可以一边握着他的手教他如何握笔和使用蜡笔。大人看起来非常简单的堆积木，对宝宝来说是一种高难度的动作。如果在1岁左右可以堆2个，1岁4个月时如果可以堆3—4个，便已经进

步很快了。

手指的灵活度取决于宝宝是否热心接触东西，这个时期如果积极地让他锻炼手，可增加手的灵活度。手部不灵活的宝宝大多都依赖妈妈帮他做事，时间久了会养成强烈的依赖症，这样对心智和运动能力的发展都有影响。

4 语言理解能力

过了 1 岁后，宝宝已经可以理解"这个"、"那个"之类的代词，对语言的理解能力也正在逐渐增加中，如妈妈说"把那个拿来"，他会照妈妈的指示拿东西。

有些宝宝虽然理解能力进步了，能够听懂大人的话，但还是需要经过一段时间才会说话。有些宝宝能立刻学妈妈说话，有些宝宝却完全不出声。语言发音需要具备高度的技巧，说话比较晚是因为宝宝还不知道舌头的使用方法和吐气方法，或是运用舌头的运动能力比较差，说话晚的宝宝也能够清楚地了解语言的意思，只要时机一到就会说话了。这时候，妈妈可以让宝宝看清楚嘴巴的动作，用简短的句子慢慢地和他说话。

5 个性开始突出

当宝宝各方面逐渐进步时，妈妈在高兴之余当然想教他学习各种新的东西。宝宝对有趣的事、快乐的事会热心地学习，进一步增加自己的能力，对不喜欢的事就显得缺乏兴趣了。

宝宝在这个阶段自主性正逐渐发展，越来越不想按妈妈的心思行动。当他被强迫地做自己不喜欢的事情时会说"不要"，这并不表示这个孩子任性，因为幼儿的知识在一步步发展，已经发展到有自己的主张了。如果父母一直勉强他，就会破坏孩



子的自主性,养成他强烈的依赖性。

随着体格、智能方面的发展,这一时期的宝宝的婴儿期的举止渐渐减少,行动越来越有宝宝的味道。虽然他的词汇还停留在单字阶段,但是数量已经开始增多。他所说的语言已能和实物一致,"车车"就是车子,"咪咪"就是猫咪。而且,他会用一个句子来表达各种不同的情绪,这是因为这个时期的宝宝感情方面非常丰富,他除了可以用语言外,还会用动作、表情、声音的抑扬顿挫等来表现情绪。当妈妈了解宝宝想要表达什么时,可以重复地要求宝宝用语言说明,这样自然可以促进宝宝的语言能力。同时,妈妈可以将宝宝眼睛看到的东西、耳朵听到的声音、肌肤感觉到的冷热感等都说给他听。这个时期,宝宝对颜色和形状的认识也增多了,能作简单分类。在形状方面,可以分辨圆形和非圆形、四角形或三角形;在色彩方面,可以将两种不同的颜色,如"红色"和"蓝色"分开。

1—1.5 岁宝宝亲子小游戏

我要画苹果

游戏目的

虽然宝宝的绘画水平还只是处于涂鸦阶段,但是只要宝宝能专心致志地画画就值得称赞。宝宝涂鸦能够训练手眼协调的能力,并能提高宝宝的审美水平。

游戏准备

一盒水彩笔、几张白纸、苹果简笔画图片。



游戏内容

父母准备好画画所需要的物品，然后引导宝宝说出苹果的形状、颜色、构成。

妈妈先拿起红色的水彩笔在纸上画出圆形，然后鼓励宝宝照着妈妈的动作来画图。若宝宝还不会握笔，那么妈妈可以先握着宝宝的手在纸上画，这样教宝宝画一次后，可以让宝宝自己画。

游戏链接

爸爸妈妈在生活中要引导宝宝观察周围的物品，如食物等，给宝宝发挥想象的空间，发现身边的形状、色彩以及线条，使宝宝逐渐增长知识。

我们来踩影子

游戏目的

帮助宝宝锻炼身体各个部分的动作协调性，并训练宝宝的应变能力。

游戏准备

天气比较好的时候，选择比较大的户外活动空间。



游戏内容

爸爸妈妈和宝宝一起到户外，爸爸指着地上的影子依次告诉宝宝，“这个是爸爸的影子，这个是妈妈的影子，这个是宝宝自己的影子。”爸爸妈妈可以先互相踩对方的影子，吸引宝宝的注意力，再告诉宝宝：“宝宝，我们要踩你的影子了。”这样鼓励宝宝和爸爸妈妈一起互相踩影子，并让宝宝注意每个人的影子是不一样的。

游戏链接

在游戏的过程中，爸爸妈妈还要提醒宝宝注意，随着时间的变化，影子也

会发生变化，或是在晚上的时候让宝宝注意路灯下每个人的影子，了解不同的变化。

1.5—2 岁宝宝的智能发育状况

这个阶段的宝宝特别喜欢大运动量的游戏和活动，父母会发现宝宝似乎总是闲不住，做任何事情总是精力特别旺盛。他可以一只手拿着杯子喝水，此时的精细动作已经趋向熟练的程度。此时期的宝宝注意力集中的时间较长，记忆力也增强了，此阶段发育正常的宝宝大约应掌握300 左右的单词。可以自由地看图片、模仿大人的动作，听故事，但独立性还较差，如果突然改变他生活的环境，或让他与父母分离，宝宝会感到恐惧。

1.5—2 岁宝宝的智能行为能力与表现

1 运动方面的本领

宝宝到了 2 岁时，脚步已经很稳固，可以随心所欲地到处走动。这时的宝宝会到处跳来跳去，活动能力很强。

此时的宝宝下半身变得很结实，所以很少跌倒，爬楼梯时不必扶着栏杆也能上下自如。

宝宝活泼好动，当然喜欢一些活动性的游戏。看到能推动或能拉动的交通工具，会自己坐上去看看，进展较快的宝宝，2.5 岁后甚至会自己骑三轮车。

宝宝对公园的游乐设施也可以玩得很好。虽然还不会自己荡秋千，但会爬上滑梯自己滑下来，也会抓着单杠让身体晃来晃去，在平衡台上也能走得很好。

很多人说运动神经与遗传资质有很大的关系，其实宝宝幼儿时的训练对其影响才是最大的。如果双亲不喜欢运动，孩子在爸爸妈妈的调教下自然不擅长运动。而宝宝从 1—2 岁起，就应该养成热爱运动的习惯。

过度干涉会妨碍宝宝的运动能力，妈妈要做的是让他尽情地玩，自己在一旁小心看护。

2 智慧方面的本领

宝宝到了 2 岁时，“不要”、“讨厌”之类的拒绝词逐渐出现在他的日常对话中，



而且越来越频繁。在此之前宝宝一直都很听话，所以有的妈妈会担心宝宝是不是有叛逆倾向。其实这是因为宝宝的自主性及独立性开始萌芽，才会出现这种现象。相反，凡事顺从的宝宝，爸爸妈妈才应该担心。

此时宝宝玩游戏也倾向智能性的玩法，喜欢拿起话筒玩对话游戏，玩积木时也会出现这种情况。

由于宝宝好奇心开始增强，不管玩什么都不长久，刚玩一会儿这个马上又开始玩另一个。在大人的眼中，总觉得这个孩子不够稳重，但这是正常的现象，每个宝宝都会有这种举动。



宝宝很喜欢看电视上的儿童节目。到了2岁左右，由于性格有显著的发展，会随着电视或图画书上的情节或哭或笑。让宝宝看电视的做法喜忧参半，有人认为小孩儿看电视可以促进智能发展，有人则认为残酷的情节会对小孩儿的人格造成影响。要小孩儿完全不看电视是不可能的，唯一的办法是帮他选择合适的节目，绝对不能让电视成为保姆。

这个阶段宝宝的记忆力也成熟了，他记起以前打针疼痛的经验，所以一走进医院就会放声大哭。

创造力也随着记忆力一起萌芽。这时候宝宝开始会使用工具，如果给他铅笔，一开始他会胡乱涂画，渐渐地会画出圆形、三角形之类的图形。

3 语言方面的本领

宝宝2岁后，语言能力迅速发展，对于周围的东西几乎都能知道其名称。1岁时只有妈妈才听得懂的含糊发音，现在已

经说得非常清楚，但所说的话还是以婴儿用语为主。

以前只会讲“妈妈”、“爸爸”等两字并列的单词，现在进步到会说文章式的复合句了，如“去、那里”、“妈妈、不在”。进展较快的宝宝甚至会组合“我也、想到、外面”等3个单元音的词。

这时宝宝的好奇心也很强，经常会问“这是什么？”对大人所说的话会一而再、再而三地重复，也会一个人在旁边喃喃自语或不断地练习新学的字音。

2岁以后，问宝宝名字时他会清楚地说出名和姓，也会说出自己的小名。

这个时期会说的字音虽然增加，但是还不能充分地表现出来，说话时经常夹杂着“啊”、“这个”之类的间歇语。遇到这种情形，妈妈应巧妙地引导宝宝，让他把要说的话说出来。

4 社交方面的本领

2岁的宝宝可以用简单的会话和同龄的小朋友沟通，所以宝宝喜欢和他们在一起玩，也能说出小朋友的名字。

这一时期的宝宝占有欲很强，不但自己的东西不借给别人，看到别人的东西也想据为己有，当然会与小伙伴时时争吵，没有办法好好玩在一起。

让他跟大一点儿的小孩儿玩，吵架情形会有所改善，同时也能渐渐了解游戏规则，培养社交能力。

这一时期宝宝因为渐渐理解各种感情，所以也能敏感地发现大人们的表情。

这是一段麻烦期，不过不久他就有自制力了。大人用开朗、敦厚的心去培育宝宝，宝宝自然会养成正确的社交习惯。

1.5—2岁宝宝亲子小游戏

我的小手印

游戏目的

宝宝的发育更加成熟了，所以需要学习一些精细、复杂、技巧性的动作，完善宝宝动作的协调性，开发宝宝的想象力。

游戏准备

一盒颜料、几张白纸、颜料调色盘、



海绵（避免蘸过多的颜料）。

游戏内容

妈妈先用手蘸点颜色印在纸上，然后引导宝宝蘸颜料、印手印，并观察留在纸上的痕迹。

让宝宝换另一只手蘸取另一种颜色印拓。妈妈将宝宝的小手擦洗干净，然后让宝宝随意地蘸取颜色印手印。

妈妈和宝宝一起观察宝宝的印记，并问问宝宝这些手印像什么，开发宝宝的想象力。

游戏链接

这个游戏可以贯穿宝宝的各个月龄，每次游戏结束后，妈妈可以把宝宝的印记贴在本子上，并标明日期，留下宝宝成长的痕迹。

我的小风车

游戏目的

在和宝宝一起做风车的过程中，可以让宝宝对图形有所认识。在风车转动

的过程中，还能让宝宝充分体验到风的作用。

游戏准备

正方形硬卡纸、胶水、大头钉、图钉、筷子、剪刀。

游戏内容

将正方形硬卡纸对角线折叠，然后用剪刀沿着对角线剪至 2/3 处，将卡纸的 4 个角叠至中央，并用胶水粘住，然后用大头钉、图钉将风车固定在筷子上。

带着宝宝到户外，让宝宝迎着风站立，使风车随着风旋转。还可以让宝宝随意跑动，这样也会使风车旋转。

游戏链接

妈妈在做风车的过程中要让宝宝充分参与到其中，否则宝宝会丧失兴趣。

猜猜我是谁

游戏目的

蒙上宝宝的眼睛，让宝宝动用全身各种感觉器官，来完成行走、触摸等动作，并且通过检索、整合信息来作出判断。通过这个游戏，促进了宝宝各感官系统的发育，同时能培养宝宝的想象力、记忆力以及语言能力，还能在与家人的互动中学会与人的交往能力。

游戏准备

较大的没有障碍物的空间，如客厅。

游戏内容

用布将宝宝的眼睛蒙上，爸爸妈妈站在宝宝的两侧，但是与宝宝的距离不要过远，最好只有三四步的距离。

这时，爸爸可以说："宝宝来这里。"然后在宝宝走到爸爸的身边，并准确摸到爸爸后，爸爸要问宝宝："猜猜我是谁？"

宝宝正确猜出答案后，说话的人要换成妈妈。另外，爸爸妈妈也可以变换说话的语调，让宝宝猜。

游戏链接

也可以将爸爸或妈妈的眼睛蒙上，并故意说错摸到的对象，这样可以激发宝宝的兴趣。

健康护理

小心宝宝患上急性喉炎

症状表现

急性喉炎属于喉黏膜的急性炎症，常见于1—3岁的宝宝，冬春季节发病较多。常在夜间突然发病，主要症状表现为声音嘶哑、犬吠样咳嗽和吸气性呼吸困难。其咳嗽特点是发出“空、空”的声音，称为犬吠样咳嗽。患儿常有烦躁不安、发热、口周发青、出汗和呼吸困难等症状表现，还会出现喉痉挛并发喉梗阻，如不及时救治，会引起死亡。

寻找病因

急性喉炎的病因有感染因素和自身因素两个方面：

感染因素：大多由上呼吸道感染而来，临床以病毒、细菌混合感染较多见。病原体有腺病毒、副流感病毒、肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌或溶血性链球菌等。

自身因素：宝宝自身喉腔狭小，黏膜下组织松弛，软骨软弱，黏膜内有较多的血管及淋巴管，发炎后容易引起喉头水肿。宝宝咳嗽反射较弱，夜间入睡后喉部肌肉松



弛，分泌物容易在喉部停留，刺激喉部可发生喉鸣。

治疗预防

出现呼吸困难应马上吸氧，发热时应多喝温开水。

应注意监测宝宝的心率、呼吸、血压等生命体征，特别要注意吸气性喉鸣、口周发青、精神状态等是否有改善。

饮食方面最好选择清淡、易消化的食物，如米粥、面条汤等，应缓慢进食，以免呛咳。

宝宝患有上呼吸道感染要及早治疗，以免加重炎症。

小心宝宝哮喘

宝宝哮喘发作时表现为刺激性干咳，会咳有大量白色黏痰，并伴有呼气性呼吸困难，烦躁不安，不能平卧，哮喘在夜间发病较为严重，一般可自行缓解或用平喘药缓解。如果哮喘急性发作，用药后 24 小时内无法缓解，为哮喘持续状态，病情较严重，甚至会危及生命。哮喘反复发作，时间长了会使胸廓前后增宽，并阻碍生长发育。有些儿童哮喘在发育期会完全消失，50%到成年后不再发病。

寻找病因

哮喘是一种复杂的多基因遗传病，大多数患儿是过敏性体质，有过敏性鼻炎、宝宝湿疹、药物或食物过敏史，不少还有家族过敏史。婴幼儿哮喘大多是由呼吸道病毒感染引发，发病较缓慢，大多在接触过敏物质（如进食牛奶、鸡蛋等蛋白质，吸入尘螨、花粉或感染细菌、病毒等）后发病。

治疗预防

要寻找和避免接触过敏物质，治疗各种感染病症，注意各种不良环境因素的影响，如天气的突然变化，吸入油漆挥发的气体等。

对如尘螨、尘埃、花粉等不能避免的过敏物质，可用脱敏疗法。

遵医嘱应用免疫调节剂，帮助提高机体免疫力，降低过敏性。

父母应学习各种防治哮喘的知识，帮助调动宝宝的抗病积极性，通过参加日常活动和体育锻炼，增强宝宝的体质，减少哮喘的发生。

平时的安全急救

急救是一种临时性的处理，是在确定治疗方案前采取的辅助治疗，急救不能取代治疗。儿童对世界充满了好奇，在他们探索新事物的过程中会出现许多危险，而儿童往往对这些危险没有丝毫的防备能力，特别容易发生意外。所以父母必须了解以及掌握一些必要的急救办法，以备不时之需。

当宝宝受伤时，父母应该始终保持冷静，并清楚伤情，然后果断地进行急救处理，如伤势严重，急救完毕后应及时送往医院治疗。家中要常备一个装备齐全的急救箱，并且需要定期对急救箱进行检查和保养，更换过期药物和用品。

把重要的电话号码放在电话的旁边，号码应该包括急救电话、当地药店的电话、可以信任的邻居的电话等。

准备一个急救箱，把它放在安全的地方，并要定期检查。确保家中所有人都知道急救箱的位置和用法，将急救箱放到宝宝拿不到的安全位置。



急救箱物品清单：各种规格的创可贴、10—17 厘米宽的纱布、绷带、剪刀、冰包或冰袋、小镊子，医用酒精、棉球、棉签、矿脂（凡士林凝胶）、体温计、急救手册、胶带、悬带（用于固定断臂、腕等用）、热水袋或者加热贴、双氧水；止痒水或瘙痒镇静剂、吐根糖浆、退烧药和止痛药、安全别针。

平时为宝宝进行健康检查的时候，可向医生了解一些急救常识以及各年龄段儿童经常发生的意外事故。

需要急救的情况

有一些情况需要进行急救，通常这些急症都有明显的症状表现。出现以下症状时，必须立即向急救中心求助或者带宝宝去最近的医院就医：

1 宝宝停止呼吸或者呼吸非常困难，并且伴有嘴唇发紫的现象。

2 宝宝的清醒时间和灵活度明显降低，可能会出现偶尔清醒，或者接近于昏迷的状态，并且很难被唤醒。

3 宝宝有深度的割伤，并且在30分钟以上的直接按压后，仍旧不能止血，或者宝宝失血过多。

4 宝宝的心脏停止跳动。

5 宝宝的身体有大于1/4的面积被烧伤，或者宝宝在失火的房间、建筑物内被困住了，哪怕只有几秒钟的时间。



6 宝宝从很高的地方坠落，并且肢体有损伤情况。

当宝宝病情严重的程度并不明确，并伴有如下的症状时，应立即给医生打求助电话：

1 宝宝不愿意被触摸或被抱着。

2 流口水或者吞咽困难。

3 脖子僵硬，3岁以上的宝宝不能用自己的下巴接触到自己的胸膛。

4 宝宝不能行走（在他学会走路之后）。

5 宝宝体质虚弱，表现迟钝，不能哭泣。

6 皮肤上出现紫色或者血红色的斑点。

如果以上症状一直持续且没有好转的迹象，或者是以上症状发生了变化，并且出现了新的症状或者恶化，都应立即带着宝宝去看急诊。

小心宝宝扭伤

扭伤就是韧带（连接人体骨骼的带状组织，其作用是给予关节力量和稳定性）受到伸拉或者被扭伤。宝宝常见的扭伤是

脚踝韧带的扭伤，这种扭伤经常会在宝宝用单腿猛地着地时发生，尤其多发生在宝宝跌倒之后。扭伤会造成受伤关节的肿大以及受伤处周围的触痛和疼痛，还会降低受伤关节的灵活性。

如果疼痛非常剧烈，而且宝宝无法自行移动关节，则应该及时接受医生的检查，以排除骨折的可能性。

处理办法

一定要确保受伤的关节得到足够的休息，否则将恢复得很慢。大多数轻微的扭伤可在及时性的家庭护理下康复。



何时就医

不要移动宝宝受伤的关节。

48 小时内宝宝的疼痛和肿胀现象没有减轻。

宝宝走起路来缓慢，摇摇摆摆。

家庭护理要点

要保证受伤部位得到充分的休息，至少在受伤后的 48 小时内要让受伤部位得到尽可能多的休息。

可以将受伤部位抬高，用冰块冷敷、压紧患处。

伤后 24—48 小时内，应该每两三个小时使用冰袋为患处进行 20—30 分钟的冷敷。

为伤处进行冷敷时，有几种不同的方法。可以将碎冰、冰块或雪放进冰袋、双层塑料袋、热水袋或者湿毛巾中制成冰包。用双层的衬布或者湿布盖住患处，然后在上面再放上冰包。通常父母可以使用弹性绷带或者退热剂绷带把冰包固定好，也可以使用化学反应冰包。化学反应冰包的密封袋中装有 2 包化学药品，挤压后化学药品会混合在一起，并且制造出凉爽的效

果。虽然它们只能使用一次，但是在很难弄到冰的时候，它们还是很方便的。

可以使用弹性绷带或者退热剂绷带压紧患处来防止肿胀。在宝宝受伤后的8—24小时内应该连续使用弹性绷带。夜间应该将绷带松开一些，但是不能把绷带取下。

针对身体的不同部位，弹性绷带也有不同的尺寸。应根据宝宝的年龄和身体状况为宝宝受伤的关节选择适合的弹性绷带。对5岁以下的儿童来说，2.5—5厘米宽的绷带就足够了。

当为宝宝绑绷带时，应该由受伤处下面几厘米的地方开始层叠向上缠绕。父母应该将绷带拉伸到其最大长度的70%，然后再进行包扎，以获得足够大的压力。疼痛、皮肤发白、麻木以及刺痛感都表示绷带绑得过紧。

结合冰袋冷敷和绷带包扎，还应该将伤处用枕头或软垫子抬高来减轻肿胀。在伤后24—48小时内可以将患处抬到高于心脏的位置。



宝宝晕车怎么办

宝宝如果比较小，晕车时会因为不舒服而又哭又闹，吃奶的宝宝也许还会吐奶。稍大些的宝宝会告诉爸爸妈妈自己不舒服，有烦躁、恶心、呕吐等症状。爸爸妈妈不要错认为宝宝只是不习惯乘车，这时不要频繁地更换抱宝宝的姿势，这样可能会让宝宝更不舒服。晕车厉害的宝宝，乘车前最好口服晕车药，剂量要小，事前最好询问医生；不到1岁的宝宝不能吃晕车药，所以父母在抱宝宝乘车

时要尽量选择靠前的位置，颠簸会比较小，同时要将车窗打开，让空气流通，以减轻宝宝的不适感。

父母可对宝宝的晕车作一些必要的训练，以加强宝宝的前庭功能，使宝宝的平衡能力得以增强，减少宝宝晕车的不适。对于幼小的宝宝，妈妈可以抱着他在原地慢慢地旋转。稍大一些的宝宝，可以荡秋千、跳绳或者做广播体操；也可以练习走不太高的平衡木，由父母在旁边照顾，防止宝宝摔下来；还可在地上放一条细绳，让宝宝沿着绳子走，身体尽量不要摇晃。不要让宝宝空腹乘车；乘车前，也不要吃得太饱，少吃油腻的食物；乘车前，将生姜片贴在宝宝的肚脐处，可以缓解晕车症状。



2—3 岁的宝宝

日常护理与早教

迎来宝宝的“第一反抗期”

2—3 岁是宝宝自我意识发展的重要时期，这段时期被称为宝宝的“第一反抗期”，父母需要在这时让宝宝养成独立的性格，建立良好的自信。在这之前，宝宝的大事小情都是由父母代劳的，但从这时起，宝宝开始有了自己的主见，遇到大人的指令时也会尝试与大人进行对抗。

在宝宝 1 岁左右的时候，就已有了反抗的征兆。这时宝宝的反抗手段是反复地说：“不要！不要！”宝宝会试图拒绝父母的命令，拼命想按自己的想法做事。父母往往对宝宝这种突然的改变手足无措，有的父母会采取恐吓的手段，强行禁止宝宝的各种行为，有的父母可能会束手无策，事事都顺从宝宝。



宝宝的这种反抗性态度出现的原因大致有以下几种：

1 自我意识的萌芽

此时宝宝的自我意识已开始发展，自我主张的意志力也增强了，他们十分清楚自己的想法，凡事都想按照自己的想法去做，但由于宝宝的想法和要求会受到成年人的阻止，所以宝宝就会对此采取反抗的态度。而宝宝有反抗意识是正常的，这是宝宝成长的必经阶段。正常的宝宝大多经历过反抗期，只有意志薄弱的宝宝有可能不经历反抗期。

2 蓬勃的运动力

宝宝这时被父母认为具有反抗性，原因之一也在于他们的运动能力增强。这时的宝宝运动能力很强，能够按照自己的意愿活动，什么事情都愿意去尝试，而父母此时对宝宝加以干预，双方就容易产生冲突。一般来说，父母可以在可能的范围内让宝宝按自己的意愿随意活动。

宝宝在整个幼儿期都是以自我为中心的，他们缺乏表达自己意思的能力，无法让父母了解自己的想法，着急的时候只会说“不要”，而如果父母不了解宝宝的想法，不停地问宝宝为什么不要，宝宝就会更加烦躁，开始乱发脾气。在这段时期宝宝的反抗情绪更明显，此时的宝宝因为理解能力比较弱，无法了解成年人的心理，也没有自我抵制的能力，所以总是会执着于自己的想法，让父母感觉宝宝这时特别

不听话。

父母这时应该多用心去了解宝宝的想法。反抗期的宝宝，心理上是很矛盾的。一方面宝宝想独立，一方面他们又会不自觉地依赖父母。对于某件事情宝宝会想"这件事我自己会做，所以我要自己做。"但是当宝宝实际动手去做了之后，却发现事情并没有顺着自己的心意发展，所以这时他们会希望爸爸妈妈来帮忙。但如果这时父母对宝宝不予理睬，宝宝心中的矛盾感就会变成一种自暴自弃的心理。

这时有许多问题都困扰着宝宝，比如日常和父母进行交流的语言还要反复地学习和运用，父母新教给自己的知识太多，不容易理解和记住，各种生活习惯，如按时吃饭、洗漱等带来的压力，和小伙伴之间的争吵，这都是父母体会不到的。但是，宝宝是在不断成长的，他们会以自己的坚强和韧性来战胜这些困难，在不知不觉中，宝宝就会变得成熟懂事，慢慢地脱离父母的保护圈。不同的宝宝所需要的时间也不同，一般这种困扰父母的反抗期会持续1年左右。

宝宝和父母之间的对立，宝宝对父母的反抗，这不仅仅是宝宝个人的问题，还需要父母聪明应对，让宝宝顺利度过这段反抗期。如果父母采取了恰当的应对方式，就会使宝宝向独立的方向更近一步；反之，如果父母对宝宝的反抗处理不当，就会对宝宝造成伤害，可能导致宝宝成为一个个性异常的人。下面介绍几种应对方法，希望父母们能借鉴使用。

如果宝宝玩游戏玩得高兴，到了吃饭时间仍不想停止游戏，父母不要强行制止宝宝放下玩具去吃饭，如果宝宝受到训斥，也不会有好心情进餐。父母可以这样说："我知道了，宝宝是想等一会儿再吃饭，现在还想再玩一会儿游戏！"这样说出宝宝当下的心情，宝宝就会很满意，认为父母很了解他的想法。然后父母可以这样对宝宝说："宝宝可以再玩一会儿，等到时钟敲7下的时候要把玩具都收拾好。"这样宝宝就会心满意足地按照父母所说的时间结束游戏。

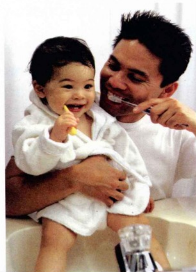
如果宝宝在外面玩得很脏回到家，妈妈让宝宝洗澡，宝宝却想再玩一会儿别的玩具，这时妈妈应该如何对宝宝说呢？可

以这样和宝宝讲："妈妈可以再等宝宝 10 分钟，但是宝宝今天一定要洗澡，因为宝宝现在身上很脏。"这样说，条理清晰，宝宝能够明白妈妈的意思，反抗性也会减少。

宝宝开始刷牙了

1 帮宝宝选择合适的牙膏和牙刷

宝宝开始学刷牙时，父母要为宝宝选择合适的牙刷和牙膏。一般 2—3 岁左右



的宝宝可选择保健牙刷，毛质比较软，不会伤害宝宝的牙龈，毛束为 2 排，牙刷头和牙刷把的长度适中，适合幼儿使用。父母要注意定期为宝宝更换新牙刷，一般最好 3 个月更换一次，因为旧的牙刷，弯曲的刷毛已经起不到清洁的作用，有时还会划伤牙龈。

那么如何选择牙膏呢？现在市面上牙膏的品种很多，父母可以为宝宝选择含氟的药物牙膏，能够比较有效地预防龋齿，对牙齿保健有利。但是最好不要长时间使用一种牙膏，可能会产生耐药性，可选择不同牌子的牙膏交替使用。

2 教宝宝刷牙

等到宝宝 2—3 岁时，父母应经常督促宝宝刷牙，从而使宝宝逐渐培养自己刷牙的能力。

父母应当教宝宝正确的刷牙方式。正确的刷牙方式是"竖刷法"，所谓"竖刷"，就是指用牙刷顺着牙齿的缝隙，上牙从上往下刷，下牙从下往上刷，咬合面可以前后来回刷。每天刷几次牙合适呢？我们提倡早晚刷牙，一天刷牙不得少于两次。早

晨饭后，晚上睡前刷牙，中午饭后要坚持漱口，特别是晚上刷牙尤其重要。特别是幼儿，其睡眠时间较长，口腔处于静止状态的时间长，唾液分泌量少，有利于细菌的繁殖。如果晚上不刷牙就入睡，会导致龋齿，使患龋齿的概率大大提高。所以为了保护幼儿洁白的牙齿，父母必须督促宝宝坚持早晚刷牙。

正确应对宝宝不合群

父母要从孩提时代开始培养宝宝的人际交往能力，为宝宝日后有良好的人际关系打下基础，因为宝宝合群与否不是天生的，是通过后天的学习和教育逐步形成的，父母要多给宝宝提供与外界接触的机会。如果宝宝有与其他小朋友交往的意向，父母要给予支持和鼓励，否则被压抑的宝宝会形成孤僻性格，与人相处时会显得很不合群。一些缺乏自信心的小宝宝会因为胆小怯懦而缺少和小朋友交往的兴趣，会变得很不合群，而自尊心过强的宝宝在集体中也会感觉到不适应，因为自尊心太强，宝宝会看不起其他的小朋友，不愿与之交往，而其他的小朋友也会感觉到这一点而孤立宝宝。父母需要有针对性地对宝宝进行教育培养，使之健康成长。

锻炼宝宝的动手能力

“人生两样宝，双手和大脑”，手的灵巧程度越高，意味着大脑发育状况越良好。人的大脑中有 20 万个神经细胞用来支配手部的动作，而负责躯干的神经细胞却只有 5 万个，说明大脑的发育程度会直接影响手的灵巧程度。

学习要从手开始，父母要重视锻炼宝宝的双手，可以从做手工开始：2 岁多的宝宝可以先学习 1 个步骤的折纸，到 3 岁时可以学 2—3 个步骤的折纸。这时可以学习拿剪刀，先剪纸条，再学剪各种图形。4—5 岁的宝宝可以剪一些复杂的图案。父母也可以在游戏中培养宝宝的动手能力，顺应宝宝的喜好，找一些废旧纸张让宝宝撕着玩，或者给宝宝蜡笔让宝宝画画；让宝宝玩橡皮泥、积木、拼图、七巧板等益智玩具，既可以动手又可以动脑。在自己动手的过程中，宝宝可以学会解决问题的技



巧和方法。

父母要有意识地锻炼宝宝的动手能力，从日常生活中的小事做起，培养宝宝的自理能力。让宝宝自己用筷子吃饭，自己倒水喝，自己整理玩具，帮助大人擦桌子、扫地等。这样不但可以锻炼宝宝手部的灵活性，也能使宝宝的自理能力得到增强。

培养宝宝适当地安静

宝宝在一天天长大，父母可以给宝宝一点安静的训练。通过训练，可以培养宝宝自觉保持安静的文明行为，对宝宝日后去幼儿园学习也有益处。

父母给宝宝作安静训练，可在家中将门关好，将所有的音响关掉，让宝宝闭上眼睛安静地坐好，等宝宝安静下来，就会感觉到周围一片静寂。在这一片静寂中，宝宝可能还会感觉到一种神秘，还有一种惊喜。经过几分钟

的安静训练之后，宝宝会发现保持安静后能够听到原来没有听到过的声音，还有一些分辨不出来的很细微的声音，这会让宝宝感觉到很新奇。这个年龄阶段的宝宝控制自己的能力还不强，所以安静训练每次进行3—5分钟就可以，每周可进行2—3次。

在宝宝能够安静以后，父母还可以和宝宝一起玩些声音游戏，例如可以由父母模仿不同动物的叫声，让宝宝猜这是什么动物；或者由宝宝轻轻将某物敲响，让父母猜猜宝宝敲的是什么，还可以玩"打电话"的游戏，这样全家人都可以参与进来。先由一个人用耳语对宝宝悄悄地说句话，然后让宝宝用耳语传给另外一个人，这样按顺序传下去，在一片安静之中，几个人靠耳语和表情来传话，会让宝宝觉得很神秘，宝宝对这种游戏总是会乐此不疲。受过安静训练的宝宝会慢慢地学会约束自己，而且会有良好的专注力，这对于以后的学习和生活都会有帮助。

宝宝性别意识的发展

性别认同是心理学用语，它是指一个人对自己的生理性别的自然认知。人的性别认同不是与生俱来的，是后天发展的结果。首先是人对自我性别体象的理解，对内分泌和排尿等生理活动机制的逐步明确，再加上父母的示范、引导，社会的强化，最终人才会完成性别认同。如果宝宝在幼儿期不能完成性别认同，将来可能就会出现不同程度的性别偏差行为，严重时会影响到宝宝的身心健康。除了先天因素的影响之外，宝宝对自己是男孩还是女



孩，主要是通过外界环境的影响和教育来确认的，并且有一个确认的过程。如果宝宝受到错误的导向，就有可能产生性别角色的混淆。

性别认同是宝宝探知外在世界的一个手段，2 岁半到 3 岁的宝宝开始有了“我是谁”的初步概念，3—4 岁的宝宝在上幼儿园的时候会了解到男生和女生上厕所是分开的，女生可以穿裙子，男生一般不可以穿裙子。从这些现象中宝宝会意识到男女有别，慢慢地宝宝就会认同自己和他人的性别。

注意宝宝右脑的开发

人的智力活动是受大脑控制的，大脑分为左右两个半球，各司其职。右半球控制左半身的活动，主管人的直觉、想象、理解以及态度、情感和意志，主要功能是对几何图形进行鉴别、处理空间概念、感知音乐旋律、模仿、综合、创造；左半球控制右半身的活动，主要功能为语言、抽象思维、写、计算、排列、时间知觉等。左、右脑兼顾，才能更充分地开发宝宝的智力。宝宝从小学习语言，上学后主要学习读、写、计算，逻辑思维训练较多，所以左脑使用相对比较频繁。相比之下，右脑常使用不足，不如左脑发达。

爱因斯坦虽然被视为天才，但他早期的智力发育比较迟缓，“三个小板凳”的故事尽人皆知。心理学家托马斯·勃莱克尔认为，爱因斯坦成为天才的一个原因可能是他的左右脑发育速度不同。他小时候阅读比较困难，可能是因为他的左脑的语言功能发展比较迟缓。左脑发育迟，右脑就会得到充分的发展机会。右脑和左脑的发展速度持平时，两者的配合就会更好。那么，如何开发宝宝的右脑呢？

在早期教育中，可多让宝宝参加一些音乐、绘画、舞蹈等方面的活动，采用直观、形象的教具，多为宝宝右脑的开发创造机会。适当地鼓励宝宝多使用左手，用左手使剪刀、折纸、吃饭、打球等，如天生为惯用左手者，父母不要刻意去纠正。

国内外许多学者的研究表明，学习汉字能够同时促进宝宝左、右脑的发展。因为汉字兼具形、声，外形独特，容易辨认，

相对于拼音文字来说，宝宝识读汉字更为容易，同时早期学习汉字还能够促进宝宝更熟练地运用文字与语言。

开发宝宝的记忆力

想开发宝宝的记忆能力，可以在日常生活中或者在游戏活动中对宝宝进行适当地训练。首先要培养宝宝的学习兴趣。幼儿的记忆保留时间很短，所以机械记忆是其主要的记忆方法。如果想让宝宝记住某种内容就要不断地对该内容进行重复。如果想让宝宝记住汉字，可以教宝宝背诵一些儿歌、诗歌或者绕口令，因为儿歌的韵律感强，读起来朗朗上口，经过若干次重复，宝宝便可以记住。父母要选取这些令宝宝感兴趣的学习方式，让宝宝在游戏中和生活中不知不觉地就记住许多知识，得到许多经验，记忆力也会随之提高。



父母要经常帮助宝宝温习功课，先给宝宝布置一些具体的“作业”，然后在固定的时间帮助宝宝重复记忆这些知识，逐渐由简单到复杂。每次复习完毕，父母都要对宝宝进行鼓励，肯定宝宝的记忆成果，让宝宝体验到掌握知识的成就感和他人的认可带来的自信。不断重复这个过程，宝宝就会形成主动记忆的习惯。父母应让宝宝广泛地接触各类生活常识，开阔宝宝的视野，让宝宝有充分的学习兴趣。

为宝宝去幼儿园作好心理准备

宝宝从出生开始就在与陌生环境进行交流，而进入幼儿园更是宝宝从家庭走向社会的第一步，需要面对很多问题：陌

生的老师、陌生的同学和陌生的环境。如果能够提前让宝宝作好心理准备，就会让他们很快地适应幼儿园的环境。

宝宝进入幼儿园前的心理准备可以从以下几个方面入手：

1 看一看。宝宝进入幼儿园以前，父母可以带宝宝进行一次"幼儿园之旅"。父母可以带宝宝看一看老师、小朋友和生活的环境。再带宝宝看一看幼儿园的小朋友们如何上课、做游戏，慢慢地宝宝就会产生"幼儿园是个开心的地方"的概念。

2 听一听。宝宝进入幼儿园之前，家人可以在宝宝面前讨论幼儿园的生活，让宝宝对幼儿园产生向往，让宝宝觉得幼儿园是学本领的地方，最重要的是还有很多小朋友可以一起做游戏，这些都能吸引宝宝进入幼儿园。除此之外，还可以让已经进入幼儿园的小朋友在宝宝的面前"宣传"，比如说说幼儿园的老师可以和大家一起做游戏，小朋友们可以围在一起吃饭等等。千万不能对宝宝说"你这么不听话，干脆把你送到幼儿园"或者"你这么调皮，把你送到幼儿园让老师收拾你"这样的话，这些会让宝宝对幼儿园产生畏惧心理。

3 玩一玩。在宝宝正式进入幼儿园以前，可以带宝宝到幼儿园感受一下生活，可以让他和小朋友们玩一些游戏。这样不仅可以让宝宝多接触小朋友，而且对宝宝的语言能力也是一个锻炼，这些都有助于宝宝进入幼儿园。

除了以上几方面，家人对于宝宝进入幼儿园也要给予支持，尤其是祖父母，尽量少在宝宝面前表现出不舍得或者不愿意宝宝进入幼儿园的神情，这样也会影响宝宝的情绪，使宝宝对幼儿园产生畏惧心理。其实，现在很多幼儿园的老师都经过专业训练，他们大多具有爱心和责任心，能够充分地理解宝宝的心理。所以家人要相信老师可以照顾好自己的宝宝，也要相信自己的宝宝会在幼儿园度过一段美好的时光。

培养宝宝的创造力

不要将自己的经验强加给宝宝，而应教他们学会自己去想去做。宝宝遇到麻烦来问你该怎么办时，不要直接给他现成的答

案，而应反问他："你想应该怎么办？"在他自己想办法的基础上再加以正确的引导。

将一些需要解决的问题交给宝宝。如外出旅行，让他出主意想办法，怎样使旅行充满欢乐和趣味。这会使他感到受到了尊重，便会积极设想起来。

让宝宝自己去发现和解决生活中遇到的一些问题。规定宝宝不许这么做、不许那么做，会压抑他的创造心理。



培养宝宝的探索精神。接触新事物时，应要求孩子尽量去尝试，选择新办法、新途径去解决问题。

精心培养宝宝的创造性，不泼冷水，不包办代替，多鼓励他们自己提出新设想、新方法。

不要单纯地让宝宝接受他不感兴趣的事情。

培养宝宝的观察能力。遇到问题要他多问几个为什么，遇到困难让他自己动脑筋、想办法，想出的办法越多越好。

支持宝宝的大胆设想，并提供工具、材料和场所让宝宝自己去动手实践，特别是当宝宝遇到挫折的时候，更应该和宝宝一起去探索失败的原因，并加以改进。

提高宝宝的自控能力

1—2 岁的宝宝最喜欢捡地上的东西塞进嘴里，这种非常不卫生的行为，常常令父母烦恼不已。家长不断地纠正孩子的错误，但是宝宝依然重复地犯同样的错误，类似的情况还有很多。为什么会出现这种情况呢？这是由于宝宝的自控能力比

较差的缘故。

自我控制能力的发展在个体上是一个循序渐进的过程。1 岁左右的宝宝由于受大脑发育的限制，自我控制能力很差，行为主要受外界环境的控制。而 2—3 岁的宝宝随着对外界的逐步认识，自我控制能力逐渐发展起来，但水平是很低的，主要表现为以自我为中心、任性等特点。父母可以通过以下方法帮助宝宝提高自我控制能力：

❶ 对宝宝的行为提出具体要求。父母提要求时，要考虑这些要求是否合理，是否符合这个时期宝宝的特点。例如，在为宝宝制定规则和要求的时候，应该简单、明确，规则不宜过多。制定规则的目的是为了让宝宝知道在任何地方都是有约束的，不能为所欲为，从而使宝宝慢慢学会自我控制。

❷ 尊重孩子。在要求或指正宝宝的行为时，要和宝宝协商讨论，让宝宝有表达意见和选择的机会。对于宝宝的合理要求，父母要尽量尊重。当宝宝的某些要求不正确时，父母要耐心地说明理由，但注意避免长篇大论。



❸ 要使宝宝养成良好的行为习惯。可以通过一些有效的教育方式，帮助宝宝把外在的规则内化为自己的行为标准，并使他清楚地意识到这样做是自愿的，而不是被强迫的。1—3 岁的幼儿自我表现欲望很强烈，当家长对宝宝良好的自我控制行为加以表扬时，他就会反复出现这种行为。宝宝们正是通过这种不断强化的行为来逐渐形成习惯的，从而将规则内化为个人的行为标准。

④ 在日常生活中培养宝宝的自我控制能力。给宝宝提出具体的要求，如按时作息、不偏食挑食等。

⑤ 父母要成为宝宝的好榜样。父母是孩子最亲近的人，父母在日常生活中的一言一行均是宝宝学习的对象。



智能发育



2—3 岁宝宝亲子小游戏

宝宝自我介绍

游戏目的

宝宝通过自我介绍的练习，能够锻炼他们的表达能力。能够说出自己的名字，以便在紧急状况下获得他人的帮助。

游戏准备

比较宽敞的地方。

游戏内容

老师和宝宝面对面坐在干净的地板上，老师可以先向宝宝简单地进行自我介绍，内容包括名字、年龄、性别、工作单位和电话等。

让宝宝依照老师的自我介绍来介绍自己。刚开始的时候宝宝可能还不能完整地说出来，老师可以引导宝宝，加上动作，让宝宝把小手放在自己胸前，慢慢地进行自我介绍，将各种项目逐渐加上，反复练习，宝宝就可以熟练地记下来了。

游戏链接

根据这样的方法，爸爸妈妈可以在家中也和宝宝这样玩，告诉宝宝家人的名字，让宝宝熟练记住。

紧急电话我会打

游戏目的

日常生活中存在着许多安全隐患，要注意培养宝宝的危险防范意识，一旦发生意外，要将伤害降到最低。通过教宝宝认识三种紧急电话号码，并区分各自的不同用途，培养宝宝的自护自救意识。

游戏准备

救护车、警车、消防车玩具；“120”“110”“119”卡片。

游戏内容

妈妈将卡片与玩具车相对应起来，告诉宝宝它们之间的联系。妈妈可以说：“家里着火了，快拨打‘119’，找消防车来灭火。”并提示宝宝拿出消防车，以及“119”卡片。

妈妈还可以设计其他情景，如遇到小偷、有生命危险等，训练宝宝认识其他的电话号码。

游戏链接

爸爸可以化装成警察、消防员、医生，来配合妈妈和宝宝的游戏。

我是爸妈的小医生

游戏目的

让宝宝进入角色扮演游戏，可以锻炼宝宝的人际交往能力，帮助宝宝学习社会交往规则，促进宝宝语言智能的发展。



游戏准备

玩具针、药瓶、听诊器等医疗设备。

游戏内容

让宝宝扮演医生，爸爸扮演病人，对宝宝说："医生，我有点发烧，请你给我打一针吧。"

爸爸病好后由妈妈来扮演病人，对宝宝说："医生，我头疼，请给我打一针吧。"

爸爸妈妈都痊愈后，可以由宝宝来当病人，爸爸妈妈为宝宝诊断。

游戏链接

平时宝宝不听话的时候，爸爸妈妈不要用打针来吓唬宝宝，否则一旦宝宝生病，就会因为害怕而拒绝打针。

健康护理

不要让宝宝用嘴呼吸

人的呼吸应该由鼻子来完成，鼻腔有洁净空气的作用，能够保护呼吸道。空气经过鼻腔进入肺里，鼻腔的温暖作用可使空气接近体温。而鼻腔黏膜上皮的众多腺体不断分泌液体，可保持吸入的空气湿度。鼻毛还有阻挡灰尘、细菌的作用。如果宝宝用嘴呼吸，不仅浪费了鼻腔的各个功能，还会使宝宝唇干舌燥，咽干，易患呼吸道疾病。有的宝宝用嘴呼吸，有的可能是坏习惯，有的是因为患有如鼻腔或副鼻窦炎症、慢性扁桃体炎等疾病。如果是患有其他疾病，父母应及时带宝宝去治疗疾病，纠正宝宝用嘴呼吸的习惯，以免宝宝长时间用嘴呼吸而形成张口、上唇短、露齿的面容。

小心宝宝夜间磨牙

磨牙是幼儿中一种较常见的现象。有些宝宝在睡觉的时候，总把牙齿咬得咯吱咯吱响，让父母非常担心，不知这是不是什么严重的病症。父母只有知道了宝宝磨牙的原因，才能采取措施去预防和治疗。

1 宝宝磨牙的原因

宝宝的牙齿发育不良，如上下牙接触



时个别的牙尖过高、牙齿的咬面不平，都会引起宝宝夜间磨牙；有些疾病如神经衰弱、佝偻病、遗传因素等，也会引起宝宝夜间磨牙。此外，还有一些其他的因素。

a.寄生虫导致的磨牙

宝宝如果肚子里有蛔虫就会造成磨牙。因为蛔虫在小肠里分泌毒素，吸取各种营养物质，非常不安分，肠管受到蛔虫运动的刺激蠕动变快，使宝宝消化不良，肚脐周围还会产生隐隐作痛的感觉，这样导致了宝宝神经兴奋性不稳定，在睡眠中就会磨牙。宝宝如果有蛲虫病，也会发生夜间磨牙的现象。因为当宝宝睡觉后，蛲虫会爬到肛门口去产卵，引起宝宝肛门瘙痒，睡不安稳。而且，如宝宝有长期的蛔虫感染症状，会出现营养不良、精神不振、夜惊等现象。有的宝宝甚至会出现异食癖，如喜欢吃石子、泥沙等，父母



需要格外注意。

b.饮食不规律导致的磨牙

有的宝宝饮食很不规律，不爱吃早餐，晚餐又吃得太多，这样容易引起消化功能紊乱。晚餐如吃得太多，到睡觉的时候仍未消化完，食物便堆积在胃肠内，胃肠道不得不继续运作，对食物进行消化吸收。胃肠的工作，会引起面部的咀嚼肌肉自发性地收缩，导致宝宝夜间磨牙。

c.心理因素造成的磨牙

如果宝宝的精神受到刺激，容易造成烦躁、焦虑、压抑、过度紧张等负面情绪，夜间就容易出现磨牙现象。所以父母要注意不要在宝宝面前吵架，不要用恐怖的故事来吓唬宝宝，不要让宝宝在电视上看到一些危险刺激的镜头，让宝宝保持一个平静的心情入睡。

2 磨牙的危害

磨牙对宝宝有什么直接危害，这是父母最想知道的。宝宝如果偶尔有一两次夜间磨牙，不会有大影响。但如果是天天晚上磨牙，那父母就需要注意了。频繁的磨牙会直接损伤到牙齿，外面的牙釉质被磨掉，牙髓便会裸露在外面，容易造成牙本质过敏，对冷、热、酸、甜等刺激非常敏感，容易发生疼痛。时间久了，牙周组织也会



受到损害，宝宝就会得牙周疾病。

夜间磨牙时，面部的肌肉尤其是咀嚼肌肉会不停地收缩，长时间如此，咀嚼肌肉的纤维就会变粗，宝宝的脸型就会变方，影响了宝宝面部的美丽。

如果宝宝长期磨牙，牙体组织就会严重磨损，牙齿高度便会下降，面部肌肉因长期紧张造成过度疲劳，就容易导致颌关节紊乱综合征，宝宝在日常生活中说话或吃饭的时候，下颌关节及相关肌肉会有酸痛感，张口时下颌关节会发出杂音，严重时会发生下颌关节脱位。所以父母要及时带宝宝去就医，选择适当的治疗方法，让宝宝恢复健康。